НОМЕР ТРЕТИЙ ■ МАЙ–ИЮНЬ 1998

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Сними усталость!

Искусство жить втроем

Кофе, кокаин и сосиски в тесте

Деловые игры для тунеядцев

Пресс, который построил Джек

Умеешь ли ты быть обаятельным?

Виндсерфинг от «А3» до «АС»

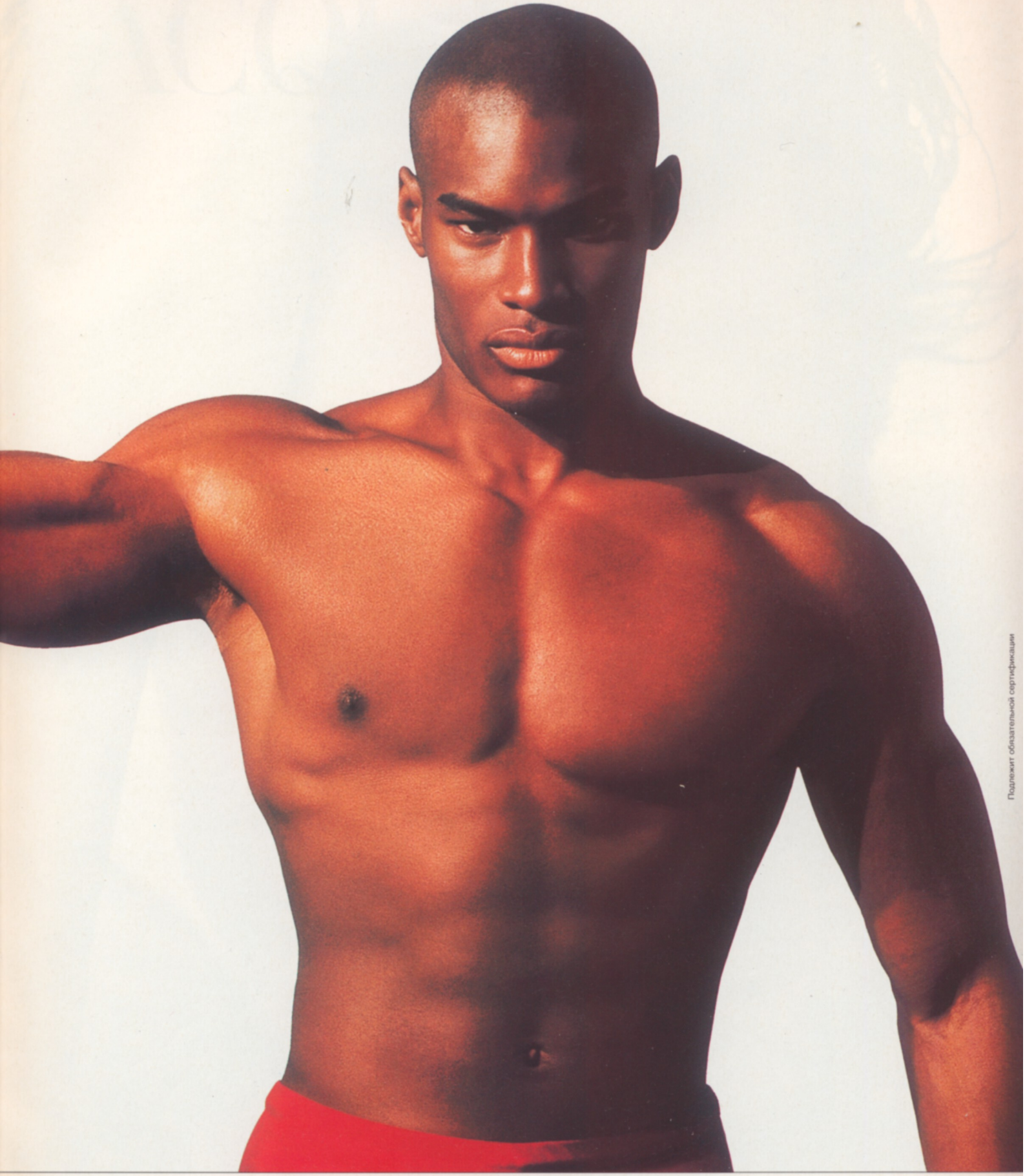
СЕКС: места надо знать!

THE MEN'S FRAGRANCE AND SKIN

ЛЭСКАЛЬ
L'ESCALE
ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

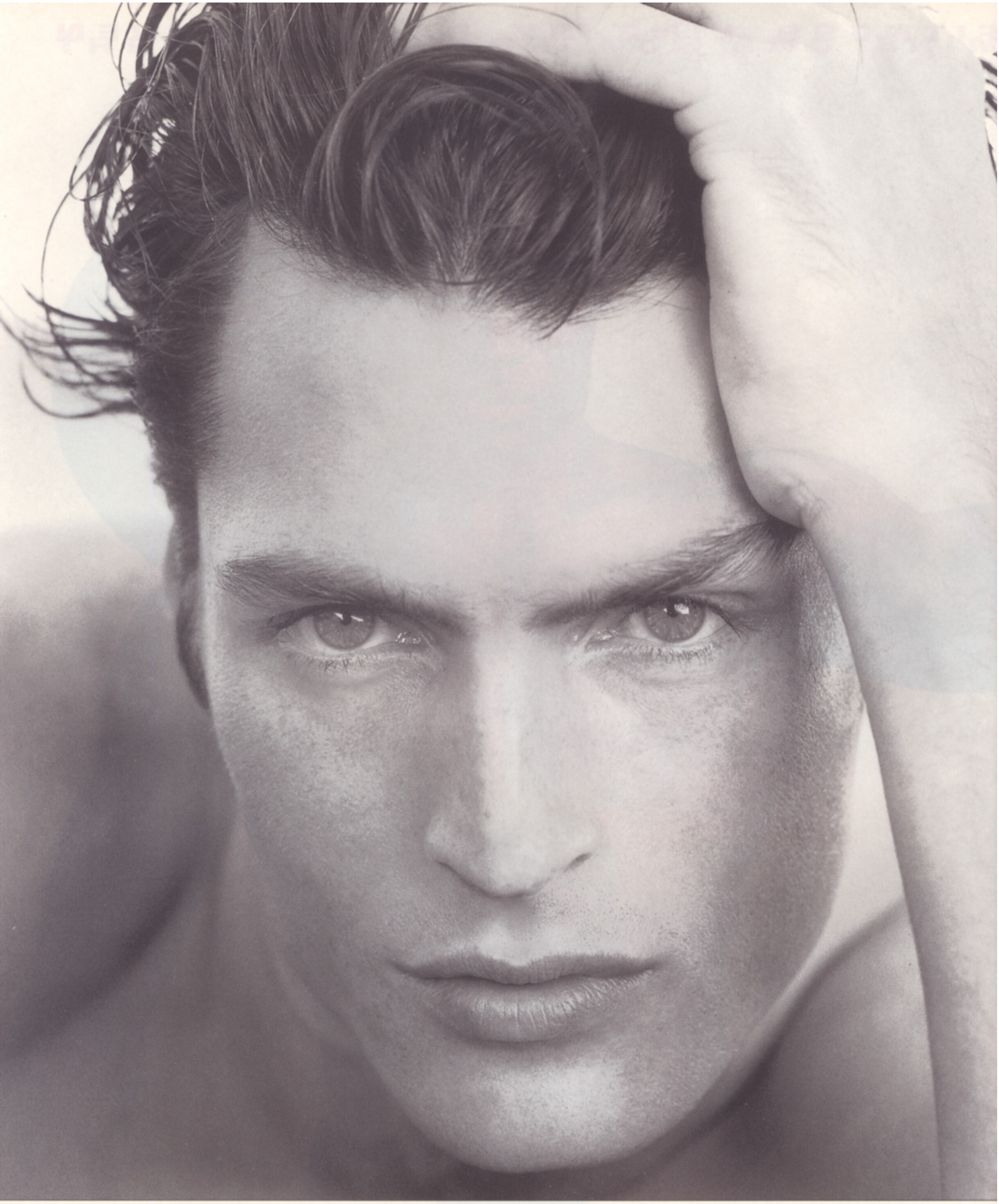
Россия ■ **Магазины : Москва** - ул. Охотный ряд, 2 * **Санкт-Петербург** - Невский проспект, 64 * **Екатеринбург** - проспект Ленина, 101 * **Нижний Новгород** - ул. Большая Покровская, 19/6 * **Новосибирск** - ул. Октябрьская, 49 * **Воронеж** - проспект Революции, 45 * **Красноярск** - проспект Мира, 114 * **Ростов-на-Дону** - ул. Большая Садовая, 116 * **Иркутск** - ул. Карла Маркса, 35 * **Волгоград** - ул. Комсомольская, 10 * **Челябинск** - ул. Коммуны, 58 ■ **Секции в магазинах : Москва** - Красная Площадь, 3 и ул. Миклухо-Маклая, 18, корп. 2 * **Санкт-Петербург** - Московский проспект, 205 * **Краснодар** - ул. Красная, 83 * **Новгород** - ул. Газон, 5 * **Барнаул** - ул. Ленина, 49 * **Киров** - ул. Воровского, 77 * **Самара** - ул. Самарская, 138 и ул. Куйбышева, 127 * **Орел** - пл. Мира, 1 * **Магнитогорск** - проспект Металлургов, 16 * **Пермь** - ул. Ленина, 72 А * **Ижевск** - ул. Ленина, 140 * **Новокузнецк** - ул. Кирова, 25 * **Новороссийск** - ул. Советов, 19 * **Тюмень** - ул. Некрасова, д. 11а * **Омск** - ул. Интернациональная, 43 * **Саратов** - ул. Московская, 88

FITNESS LINE BY RALPH LAUREN



Подлежит обязательной сертификации

* **Тверь** - Тверской пр., 5 * **Якутск** - ул. Ярославского, 13 * **Мурманск** - ул. Самойловой, 12 *
БЕЛАРУСЬ ■ **Магазин : Минск** - ул. Куйбышева, 10 ■ **Секции в магазинах : Минск** - ул. Немига, 8 * **Брест** - ул. Советская, 108 * **Гомель** - проспект им. Ленина, 47 и ул. Советская, 21 * **Гродно** - ул. Советская, 18 * **Могилев** - ул. Ленинская, 61 *
УКРАИНА ■ **Магазины : Киев** - ул. Городецкого (б. К. Маркса), 9 * **Львов** - проспект Свободы, 35 * **Одесса** - ул. Греческая, 28 ■ **Секции в магазинах : Киев** - ул. Богдана Хмельницкого, 3-б, и пл. Контрактова, 4 * **Одесса** - ул. Дерибасовская, 33 * **Днепропетровск** - проспект Карла Маркса, 40 и пр. Карла Маркса, 68 * **Донецк** - ул. Университетская, 25 * **Луганск** - ул. Владимира Титова, 17 * **Ялта** - наб. Ленина * **Николаев** - ул. Большая Морская, 65 * **Запорожье** - проспект Ленина, 53 * **Севастополь** - Набережная Корнилова, 9 * **Черновцы** - ул. Ольги Кобылянской, 2 * **Харьков** - пл. Конституции, 1 * **Кривой Рог** - ул. Янова, 3 * **Кировоград** - ул. Карла Маркса, 40 * **Мариуполь** - пр. Ленина, 71/41 * **Симферополь** - ул. Карла Маркса, 7 * **Ивано-Франковск** - Вечевой Майдан, 3/1 * **Винница** - площадь Гагарина, 4 *



ЛЭСКАЛЬ

L'ESCALE

ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

Россия ■ Магазины : Москва - ул. Охотный ряд, 2 * **Санкт-Петербург -** Невский проспект, 64 * **Екатеринбург** - проспект Ленина, 101 * **Нижний Новгород** - ул. Большая Покровская, 19/6 * **Новосибирск** - ул. Октябрьская, 49 * **Воронеж** - проспект Революции, 45 * **Красноярск** - проспект Мира, 114 * **Ростов-на-Дону** - ул. Большая Садовая, 116 * **Иркутск** - ул. Карла Маркса, 35 * **Волгоград** - ул. Комсомольская, 10 * **Челябинск** - ул. Коммуны, 58 **■ Секции в магазинах : Москва -** Красная Площадь, 3 и ул. Миклухо-Маклая, 18, корп. 2 * **Санкт-Петербург -** Московский проспект, 205 * **Краснодар** - ул. Красная, 83 * **Новгород** - ул. Газон, 5 * **Барнаул** - ул. Ленина, 49 * **Киров** - ул. Воровского, 77 * **Самара** - ул. Самарская, 138 и ул. Куйбышева, 127 * **Орел** - пл. Мира, 1 * **Магнитогорск** - проспект Металлургов, 16 * **Пермь** - ул. Ленина, 72 А * **Ижевск** - ул. Ленина, 140 * **Новокузнецк** - ул. Кирова, 25 * **Новороссийск** - ул. Советов, 19 * **Тюмень** - ул. Некрасова, д. 11а * **Омск** - ул. Интернациональная, 43 * **Саратов** - ул. Московская, 88

ACQUA DI GIÒ

GIORGIO ARMANI

* **Тверь** - Тверской пр., 5 * **Якутск** - ул. Ярославского, 13 * **Мурманск** - ул. Самойловой, 12 *
БЕЛАРУСЬ ■ **Магазин : Минск** - ул. Куйбышева, 10 ■ **Секции в магазинах : Минск** - ул. Немига, 8 * **Брест** - ул. Советская, 108 * **Гомель** - проспект им. Ленина, 47 и ул. Советская, 21 * **Гродно** - ул. Советская, 18 * **Могилев** - ул. Ленинская, 61 *
УКРАИНА ■ **Магазины : Киев** - ул. Городецкого (б. К. Маркса), 9 * **Львов** - проспект Свободы, 35 * **Одесса** - ул. Греческая, 28 ■ **Секции в магазинах : Киев** - ул. Богдана Хмельницкого, 3-б, и пл. Контрактова, 4 * **Одесса** - ул. Дерибасовская, 33 * **Днепропетровск** - проспект Карла Маркса, 40 и пр. Карла Маркса, 68 * **Донецк** - ул. Университетская, 25 * **Луганск** - ул. Владимира Титова, 17 * **Ялта** - наб. Ленина * **Николаев** - ул. Большая Морская, 65 * **Запорожье** - проспект Ленина, 53 * **Севастополь** - Набережная Корнилова, 9 * **Черновцы** - ул. Ольги Кобылянской, 2 * **Харьков** - пл. Конституции, 1 * **Кривой Рог** - ул. Янова, 3 * **Кировоград** - ул. Карла Маркса, 40 * **Мариуполь** - пр. Ленина, 71/41 * **Симферополь** - ул. Карла Маркса, 7 * **Ивано-Франковск** - Вечевой Майдан, 3/1 * **Винница** - площадь Гагарина, 4 *

Men's Health

содержание

фото на обложке: Jack Guy (for Hugo Models) by Aldo Rossi

в номере

54 **ПМС**
Не путать с ее «критическими днями». Это — твои критические дни.

56 **Скульпторы тела**
Профессиональные секреты от трех мастеров бодибилдинга.

70 **Искусство жить втроем**
Исчерпывающее руководство для всех замученных квартирным вопросом.

75 **С любимыми не расставайтесь**
Все о злодеях, положивших глаз на твой любимый автомобиль, плюс способы защиты от них.

78 **Места надо знать!**
Секс в экстремальных условиях: «за» и «против».

84 **Чем будешь платить?**
Кофе, кокаин и сосиски в тесте...

90 **Без штанов, но в шляпе**
ЛЕТО-98: Пляжная мода.

106 **Умеешь ли ты быть обаятельным?**
Пришел, увидел, победил... или скуксился, замялся и проглотил язык?

116 **Записки из долгого ящика**
Все типы волокитчиков — от «мечтателя» до «перфекциониста».

122 **Истинная суть вещей**
Кредитная карта, чтобы послать сигнал SOS, и расческа для забивания гвоздей.

126 **Красотки у наших ног**
Найди себе достойную пару... кроссовок.

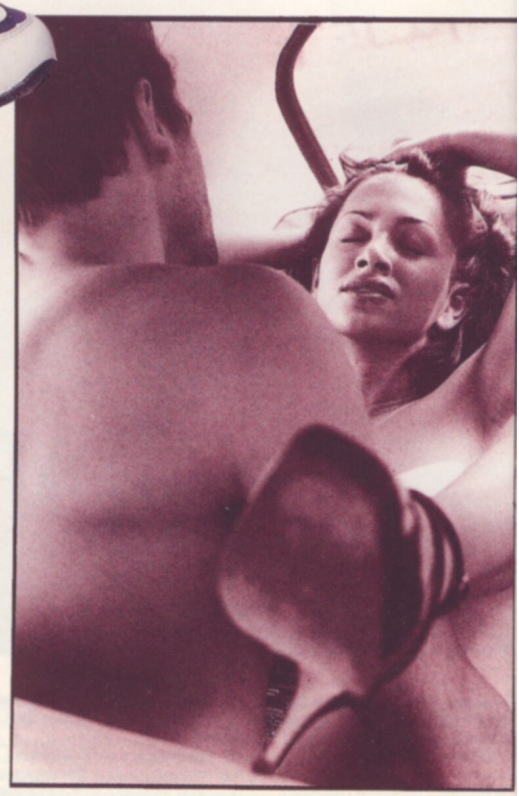
132 **РуНет — просто скажи «Да»**
Путеводитель по русским сайтам Интернета.

142 **События**
Веселые старты и шумные презентации.

Пришло время скинуть свитер 90

84 Сможешь ли ты оплатить счет за удовольствия?

ANP / pictor



126 Найди себе достойную пару

78 Где угодно, только не в постели

132 Нажми на кнопку — получишь результат

© Clinique Laboratories, Inc. www.clinique.com

Посетите магазины КЛИНИК:
Москва: ГУМ - Красная площадь, 3; ЦУМ - ул. Петровка, 2; Галерея “Актер” - ул. Тверская, 16;
Санкт-Петербург: Модный Дом “Невский Проспект”, 21.

Men's Health

содержание

рубрики

13 Письмо редактора
Новая песнь от Главного.

14 На связи
Письма читателей.

16 Элементарно
Возраст и похмелье, компьютер и фэн-шуй, пресс, который построил Джек, фрисби и много чего еще.

46 Отрыв
Виндсерфинг от «аз» до «ас».

60 Внутри
О заболеваниях, передающихся половым путем.

64 Карьера
Не любишь работать? Играй!

96 Для пользы тела
От загара до солнечного удара — один шаг.

100 Рацион
Как быстро перекусить, не заработав язву желуд

105 Профилактика
Поллиноз — аллергия на цветение.

110 Мужской разговор
Лучшего друга, чем бывшая подружка, тебе не найти.

113 Самочувствие
Сними усталость!

121 Техника
Не хватает роста — бери техникой.

134 Качалка
Мощные бицепсы, не выходя из дому.

138 Где что купить
Адреса и телефоны магазинов.

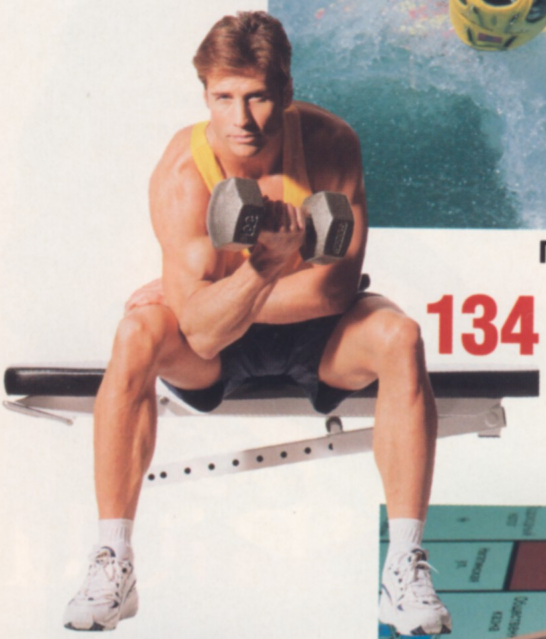
139 Бюллетень
Последние новости о здоровье со всего света.

144 Мужская консультация
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

146 Постскриптум
Иван Демидов: Очки в твою пользу.

46

Поймай ветер ладонями



134

Домашнее рукоделие

64

Деловые игры для тунеядцев

16

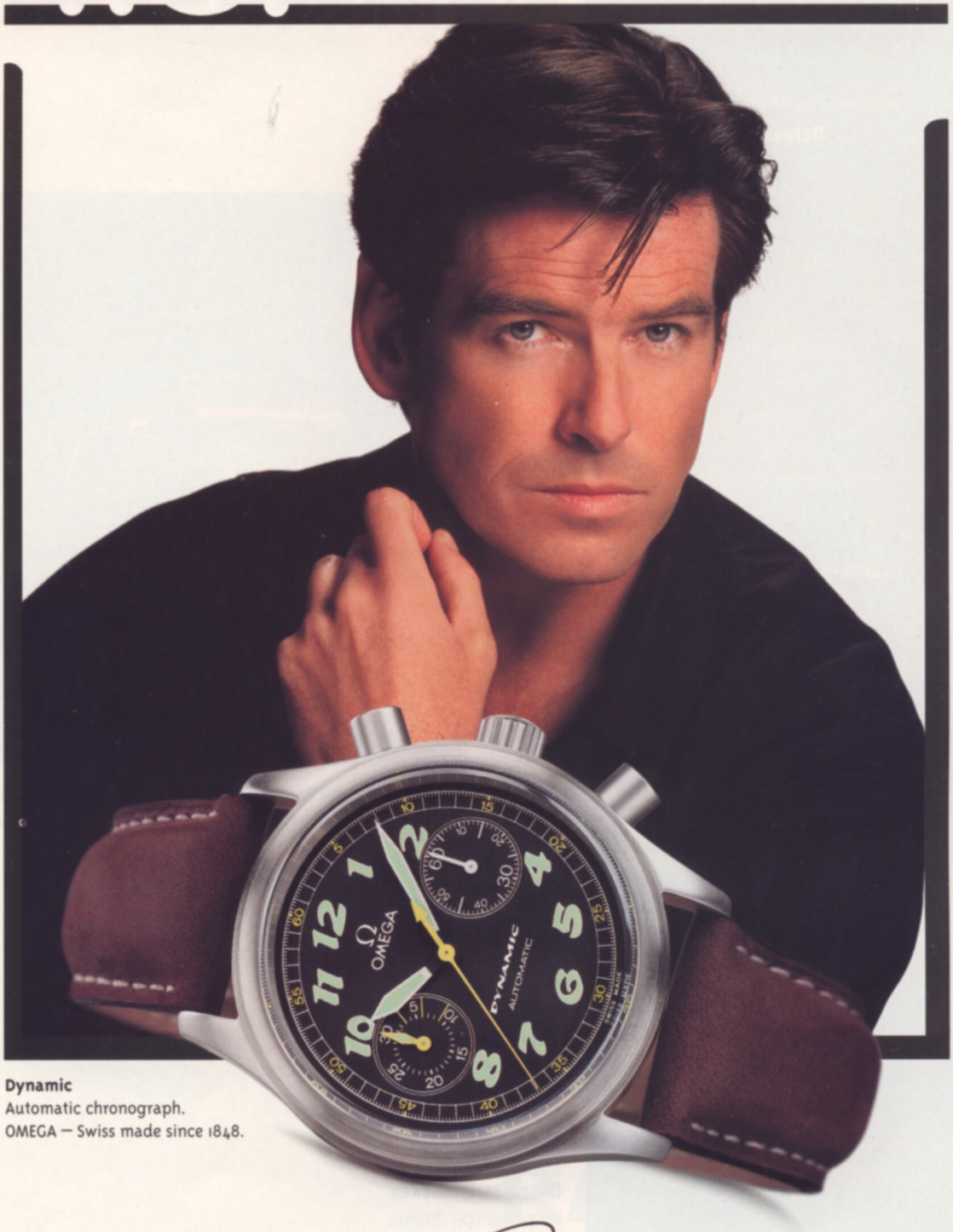
Как стать оратором; Макдоналдс и здоровое питание

Кризис жара

96

© RUPIN

Pierce Brosnan's Choice



Dynamic
Automatic chronograph.
OMEGA – Swiss made since 1848.

Omega My Choice Pierce Brosnan

OMEGA

The sign of excellence

http://www.omega.ch

совет экспертов

Социолог, психолог, доктор философских наук,
академик Российской Академии Образования,
профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Главный уролог Российской Федерации,
член-корреспондент Российской Академии Наук,
директор клиники урологии
при Московской Медицинской Академии,
профессор
Пытель Юрий Антонович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального Научно-Исследовательского
Кожно-Венерологического Института,
профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской Ассоциации Кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International
Publishing Director
Jeffrey D. Morgan
Editorial Director
Michael Lafavore
Managing Editor
David Zinczenko
Senior Vice-President
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Русское издание Men's Health издается ЗАО «Индепендент Пресс»
Адрес: Москва, пр-т Вернадского, 125.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Комитете РФ по печати
(Свидетельство №16787 от 14 ноября 1997г.)
Тираж 50 000 экземпляров. Цена свободная. Отпечатано в Польше

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Пол Воккэ
Дизайнер
Константин Пеньков
Ответственный редактор
Александр Пигарев
Редакторы
Иван Третьяков, Илья Кун
Медицинский редактор
Елена Тубинис
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Майя Зеделашвили
Компьютерный набор
Ирина Пучкова
Над номером работали:
Олег Азаркин, Владимир Василиненко, Владимир Гайдуков, Ирина Гофман, Игорь Демин, Олег Дивов, Денис Кадников, Олег Каплан, Елена Карчевская, Родрик Кейв, Андрей Кузнецов, Василий Лифанов, Дмитрий Ловковский

Издатель
Аннелиз ван ден Бельт
Ассистент издателя
Анастасия Харламова
Директор по рекламе
Елена Давыдова
Менеджеры по рекламе
Катя О'Брайен, Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Мария Исаева
Финансы
Мохамед Захер
Координатор по маркетингу
Юлия Манзерова
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Менеджер по распространению
Мишел Мертенс
Менеджер проекта
Ольга Замуховская
Координаторы проекта
Людмила Камочкина, Ирина Кузнецова, Инна Спицына
Координация печати
Дорате ван Доорн, PrintRun

Учредитель русского издания Men's Health
ЗАО «Индепендент Пресс»
Совет директоров:
Дерк Сауэр, Аннемари ван Гаал
Шеф-редакторы:
Елена Мясникова, Эллен Фербеек

Существуют часы стильные.

Некоторые из них уникальны.

Различие видно сразу.

Rado DiaStar 'Integral'. Эта красота, неподвластная времени и старению, благодаря высокотехнологичной керамике и сапфировому стеклу. Это часы, которые невозможно поцарапать. Представлены в 3-х размерах.

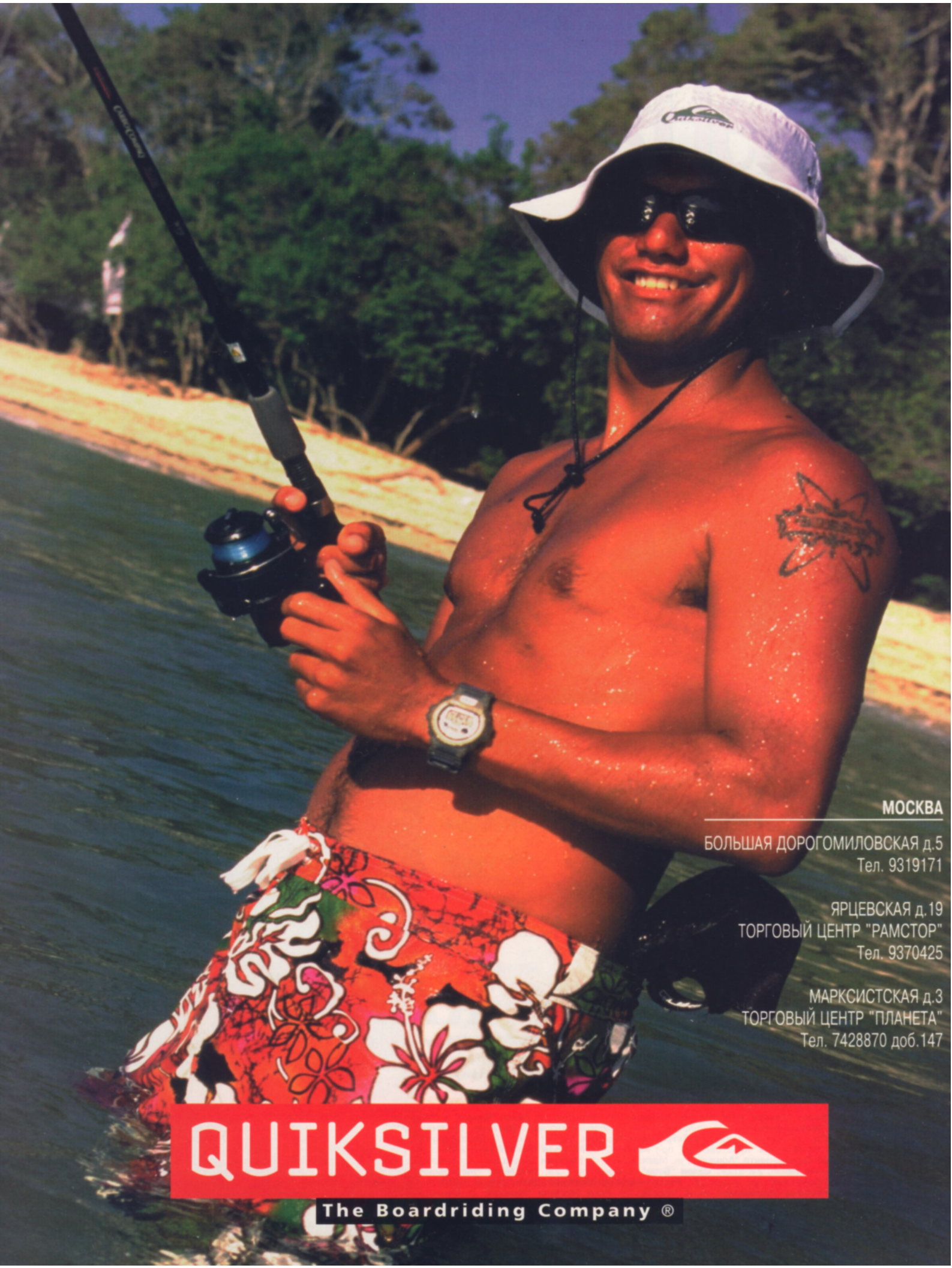
Rado. A different world.

RADO
Switzerland

Где Вы можете найти
часы Вашей мечты – Rado

Москва: Салон "Консул" в Петровском Пассаже, ул. Петровка, 10; **Салон "Консул" в ГУМе**, Красная пл., 3; **Магазин "Галерея"**, ул. Новый Арбат, 15; **Магазин "Шарль Журдан"**, "Садко-Аркада", Краснопресненская наб.; **Магазин "Пирамида 2000"**, ул. Тверская, 18/1; **Магазин "Ирландский Дом"**, Новый Арбат, 13; **Салон "Вондер" в Петровском Пассаже**, ул. Петровка, 10; **Сервис-центр "Омега"**, ул. 1-ая Тверская-Ямская, 6; **Магазин "Секунда"**, ул. Арбат, 29; **Магазин "Крестовский"**, пр-т Мира, 92/1; **Магазин "Консул"**, ул. Никольская, 4/5; **Магазин "Консул"**, Кутузовский пр-т, 35/30; **Санкт-Петербург: Сервис-центр "Лонжин"**, ул. Маяковского, 1; **Магазин "Престиж"**, Каменноостровский пр-т, 17; **Магазин "Гостиный двор"**, Невский пр-т, 35; Перинная линия, 2-й этаж; **Салон "Буре"**, Невский пр-т, 23; **Универмаг "Московский"**, Московский пр-т, 220; **Новосибирск: Салон "Консул"**, магазин "Синтетика", ул. Гоголя, 10; **Ростов-на-Дону: Магазин "Вояж"**, ул. Б. Садовая, 188; **Магазин "Максим Комфорт"**, Буденновский пр-т, 3; **Казань: Магазин "Александр"**, ул. К. Маркса, 39; **Рига: Магазин "Женева"**, ул. Вагнера; **"Радо" сервис-центр**, ул. Бривибас, 73; **Минск: Магазин "Швейцарский Стиль"**, ул. Куйбышева, 75; **Магазин "Швейцарские Часы"**, ул. Комсомольская, 15

Rado Watch Co. Ltd., Bielstrasse 45, 2543 Lengnau, Switzerland. Tel. ++41 32 655 61 11. Internet: www.rado.ch


МОСКВА
БОЛЬШАЯ ДОРОГОМИЛОВСКАЯ д.5
Тел. 9319171
ЯРЦЕВСКАЯ д.19
ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "РАМСТОР"
Тел. 9370425
МАРКСИСТСКАЯ д.3
ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "ПЛАНЕТА"
Тел. 7428870 доб.147
QUIKSILVER
The Boardriding Company ®

письмо редактора

Илья Безуглый
главный редактор

Работать не хочется. Все надоело. Авторы тянут со сроками и в последний день приносят статьи, которые способны вызвать приступ авитаминоза даже у самого здорового мужчины. Заставляешь переделывать все заново. Портишь себе нервы и репутацию порядочного, добродушного парня, которой когда-то обладал.

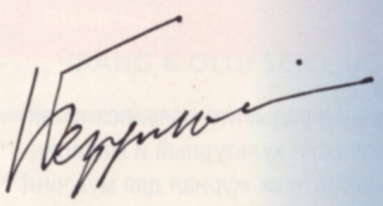
Кто-то злостно перепутал страницы трех одновременно пришедших факсов. Исчез оригинал статьи про венерические болезни. Сломались принтер и кофеварка, а часть рекламодателей никак не может определиться, что именно они намерены рекламировать — зубную пасту, ортопедические ботинки или бриллиантовые запонки.

Я устал. Мне стало казаться, что я никогда не хотел быть редактором. И тут мне попался один такой материальчик...

Оказывается, от любой работы можно научиться получать удовольствие. Главное — превратить ее в захватывающую игру. Игру увлекательную, азартную, полную интересных сюрпризов. О том, как этого добиться, — читайте в статье «Игры для тунеядцев». Полезная статья. Мне, например, она помогла. Чему доказательством своевременно вышедший и должным образом оформленный номер журнала, лежащий сейчас перед вами.

Итак, в этом выпуске:

Как соорудить мышеловку из старой бочки и куска скотча, как выжить после авиакатастрофы с помощью золотой кредитной карточки, почему некоторые женщины на три дня в месяц превращаются в монстров, чем для вас могут обернуться несколько лишних чашек кофе и многое другое. И, как всегда, толковые советы и любопытные факты из мира моды, науки, спорта и бизнеса — в нашей постоянной рубрике ЭЛЕМЕНТАРНО.



Здравствуйте!
Меня зовут Дмитрий. Мне 26 лет. Когда мне попадались на глаза у подружек их любимые «Cosmopolitan» и «Marie Claire», я им завидовал, ведь им было откуда черпать всяческие полезные советы и тонкости! И вот, наконец-то, появился у нас настоящий журнал для мужчин – Ваш! И я прочел его от корки до корки! В рубрике «Элементарно» действительно все кратко и по делу. «Как откупорить шампанское без жертв и разрушений» тоже актуально (до сих пор у меня свежи воспоминания о пациенте с пробкой в глазнице). Никогда не думал, что можно целоваться 417 часов подряд (вау! надо попробовать...), но как врача меня мучает вопрос — как же это они не умерли от голода и жажды за семнадцать дней?

С уважением,
Дмитрий Лучинин.
Москва

Мне случайно попал в руки номер журнала «Men's Health». Названия я вообще не понял, а когда открыл и стал листать журнал, мое недоумение нарастало с каждой страницей. Это, может, для женщин интересно читать про всякие непристойности и рассматривать пошлые картинки (например, как мочится скульптура Микеланджело «Давид»), но предлагать такое мужчинам я бы на вашем месте постеснялся.

Леонид Беляев.
Самара

Искренне рады, что появился такой эстетически культурный и медицински грамотный журнал для мужчин!

Ассоциация Бывших
Больных Астмой.
Москва

Спешу поблагодарить вас за то, что, наконец, появился достойный мужской журнал, который интересно читать даже нам, девушкам. Когда покупала первый номер вашего издания, сначала хотела подарить его своему другу, но открыв и прочитав первую попавшуюся статью, не заметила как переходила от одной заметки к следующей. В общем, мне теперь кажется, что это журнал и для меня тоже, потому что с его помощью сумела сделать массу полезных и интересных открытий на предмет мужских взглядов и образа мыслей, которые до этого мне приходилось лишь интуитивно угадывать, напрягая все свои чувства и женские инстинкты.

Искренне ваша
поклонница
Сорока Мария,
20 лет.

Позвольте поделиться своими размышлениями. В статье «Как победить в пьяной драке» я не согласен с Автором, потому как считаю, что беспредельный верзила может скорее заинтересоваться моей спутницей, нежели мной. Если следовать советам Автора, то мне следует убежать или сделать глупое лицо, притворившись пьяным. Я бы предложил иные действия: случайно пролить неразбавленный джин на лицо злодея, когда тот прикуривает. Вообще-то выбор широк; все зависит от обстоятельств и фантазии...

С Уважением к Вам!
Дмитрий Антоничев

Как профессиональному читателю (я по образованию журналист) и тридцатилетнему человеку, многое в первом номере мне понравилось: дизайн, остроумные рубрики, афористичные заголовки («Кофе для чайников!») и особенно самоопределение «правильный журнал для мужчин»... Но не забывайте, что Вы пишете для мужчин, а то иногда получается агрессивно-панибратское сюсюканье в духе «Космополитена». То, что хорошо для психологии американца (все о'кей!), то у загадочной русской души вызывает неприятие. Да и советы, которые Вы даете, не всегда актуальны... Тем не менее, пожалуй, я подпишусь на Ваше издание — ничего лучшего пока нет.

Успехов!
Влад Васюхин.
Москва

Уважаемая редакция,
сердечно благодарю всех тех, кто издает журнал «Men's Health». Прошу, чтобы и в дальнейшем он оставался таким же интересным, красочным и познавательным. И, пожалуйста, публикуйте поменьше изображений обнаженного женского тела, это так приелось! Лучше мужское красивое тело в обнаженном виде публикуйте.

Юрий Паршиков.
Орловская область

Всего шесть номеров журнала «Men's Health» в год — это до обидного мало. Так что желаю вам увеличить объем издания и его тираж.
P.S. Хороший способ успокоиться: вечером наполнить ванну до щиколоток холодной водой и пять минут походить в ней на месте (помогает также при бессоннице).

Киселев Андрей
Центральный Банк

Редакция журнала «Men's Health» благодарит всех тех, кто нам написал. Все ваши замечания, предложения, диеты, рецепты, которые вы нам прислали, мы внимательно прочитали, осмыслили и приняли к сведению. Всем — огромное спасибо! Пишите нам чаще!

Истинные ценности для истинных джентльменов

Телевизор мечты

Он обеспечит Вам лучшие места в кинозале. Вы окажетесь в самом центре оркестра и ощутите всю его мощь. Вам удастся заглянуть на дно моря, или попасть на край вселенной.

Все это **новый BeoVision Avant 32" с технологией 100 Гц**, встроенным видеомагнитофоном, процессором Dolby Surround Sound и самым большим кинескопом из всего спектра нашей продукции. Вместе с ним Вы, наконец, сможете по-настоящему почувствовать, что же такое музыка и фильмы, приключения и драма, ужас и смех, война и любовь.

Это целый мир **Bang & Olufsen**.

BANG & OLUFSEN

E-mail:max.level@relcom.ru http://www.maxlevel.ru

Москва ▼ Олимпийский проспект, 16, здание бассейна с/к "Олимпийский", подъезд 2, этаж 4. Тел.: (095) 974-2350, 974-2356, 974-2357. Факс: (095) 785-5663.

▼ Улица 1905 года, 10а.Тел./факс: (095) 785-1189, 785-1190.

▼ Краснопресненская наб., 12, ЦМТ ("Совинцентр"), под. 1 и 6, этаж 1. Тел./факс: (095) 967-0939.

кт-Петербург ▼ Невский проспект, 153. Тел.: (812) 277-4570, 277-5026. Факс: (812) 277-5891.

Екатеринбург ▼ ул. Посадская, 28а, торговый центр "Универбыт". Тел./факс: (343-2) 22-8234.

Самара ▼ Проспект Ленина, 3, торговый центр "Кентавр", этаж 2. Тел./факс: (846-2) 43-8170.
Московское шоссе, 77, Институт связи. Тел./факс: (846-2) 22-6642.

МАКСЛЕВЕЛ
ГРУППА КОМПАНИЙ
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР «BANG & OLUFSEN» В РОССИИ

элементарно

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ФАСТ-ФУД?

Договориться можно

Хотя здоровое питание — это наш пунктик, но даже мы, сотрудники Men's Health, нет-нет, да и забежим к Рональду Макдоналду чего-нибудь перехватить. Мы обратились к специалистам по питанию и выяснили, что стоит заказывать в «Макдоналдсе» (раз уж ты туда пришел), чтобы не стать упитанным Биг Маком.

Мясные сандвичи. Бифштексы для сандвичей, как правило, готовят из постного мяса. Если ты любитель Биг Мака, попроси сделать его без майонеза — пусть лучше положат лишний листик салата.

Куриные сандвичи. Постное филе из куриной грудки — еще лучше. А выбирая между Макчикен и Чикен Макнаггетс, бери первое — булочка содержит полезные углеводы и крахмал.

Картофель-фри. Не можешь отказать себе в удовольствии? Тогда лучше закажи маленькую порцию — нарезанная соломкой картошка впитывает слишком много масла.

Десерт. В пирожках очень много жира и сахара. По сравнению с ними, мороженое не такое жирное. Не жадничай — возьми стандартную порцию.

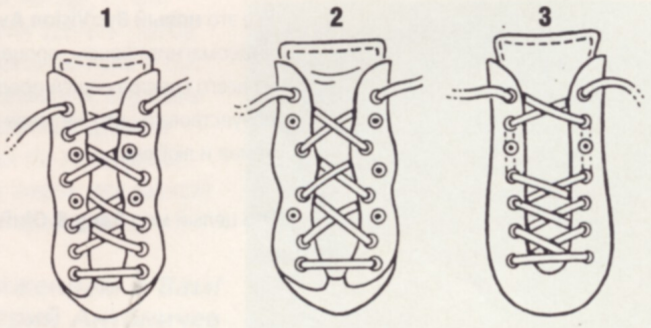
Напитки. Энергетическая ценность диетической Колы стремится к нулю, а любая другая газировка содержит много сахара. Поэтому лучший выбор — это апельсиновый сок или простая газированная вода — ее к тому же можно взять бесплатно.

Меню	Ккал	Жир, г
Биг Мак	487	26,3
Филе-о-Фиш	381	13,7
Макчикен	370	15,8
Чикен Макнаггетс (9 шт.)	399	20,8
Жареный картофель (обычная порция)	267	14,3
Жареный картофель (большая порция)	534	28,6
Пирожок с яблоками	219	13,8
Мороженое	138	4,2
Шоколадный коктейль (обычная порция)	365	7,0
Диетическая Кока-Кола (обычная порция)	<1	0
Апельсиновый сок (обычная порция)	84	0,2

фото: Андрей Кузнецов

Шнурок — дело тонкое

Когда-то отец научил тебя завязывать шнурки. Крест-на-крест, узелок, петелька — раз-раз и готово. Ты думал, этого знания хватит тебе на всю жизнь? Но оказывается, существует еще масса способов шнуровать кроссовки. Зачем они нужны? За тем, что ноги у всех разные, и если у тебя высокий подъем или, например, плоскостопие, то обычная шнуровка — крест-на-крест — может оказаться очень тугой наверху или, наоборот, слишком расслабленной у основания язычка. Все эти неудобства обычно заканчиваются мозолями или даже растяжением связок. Мы приводим несколько вариантов шнуровки кроссовок для наиболее распространенных случаев.



1. Узкая стопа

На многих современных кроссовках имеется ряд дырочек, расставленных чуть шире обычного. Пользуясь ими, ты сможешь туже зашнуровать обувь.

2. Широкая стопа

Воспользуйся отверстиями, проделанными ближе к язычку — кроссовка станет как бы шире. Это все равно что ослабить ремень на одну дырочку.

3. Больное место

Если у тебя шишка или травма на верхней части стопы, при шнуровке пропусти один ряд над больным местом.

здоровье

Многовато будет

Когда речь идет о витаминах, «больше» необязательно означает «лучше»

фото: Андрей Кузнецов

Есть люди, которые искренне верят, что глотать витамины с той же беспечной легкостью, что и обычные конфетки, занятие весьма полезное. На самом деле их употребление в больших количествах не только бесполезно, но и способно нанести организму серьезный вред.

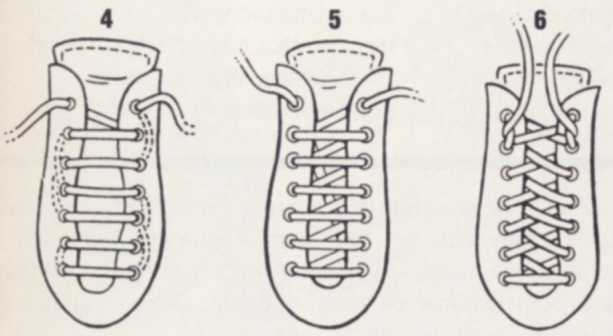
Вот некоторые из витаминов, которыми наиболее часто злоупотребляют, а также неприятные последствия, к которым это может привести.

Витамин А хорошо растворяется жирами, поэтому его излишки накапливаются в печени или в жировой ткани. Ежедневные дозы, превышающие 20000 МЕ, могут оказывать токсическое воздействие. Передозировка может вызвать повышение температуры, сонливость, тошноту, рвоту, нарушение походки. Если ты обнаружишь у себя эти симптомы, обратись к врачу. И не ешь печень белого медведя — в ней огромное количество витамина А.

Витамины группы В лучше принимать в комбинированной таблетке (в составе с другими витаминами). Но при некоторых заболеваниях врач может назначить какой-нибудь из витаминов этой группы отдельно. Осторожнее с В6, длительное употребление которого в больших дозах может вызвать нарушение деятельности нервных клеток. Его дневная норма не должна превышать 50 мг.

Сверхдозы **витамина С** могут привести к мочекаменной болезни, поскольку он активно стимулирует выделение камнеобразующих кислот — щавелевой и мочевой. Другое дело, что для передозировки нужно съесть граммов десять чистой аскорбиновой кислоты, а это под силу лишь особо увлеченным людям.

Витамин D при чрезмерном потреблении может вызвать сонливость, запоры, чередующиеся с поносом, потерю аппетита. Прием больших доз в течение длительного периода может нанести вред почкам. Помни, что лучшим источником витамина D является солнечный свет. Неоправданное увлечение **витамином Е** может стать причиной желудочных расстройств, а при совместном приеме с препаратами, снижающими свертываемость крови, повышается риск возникновения кровотечений. В процессе лечения тромбоза антикоагулянтами следует контролировать употребление витамина Е или принимать его строго по предписанию врача.



4. Высокий подъем

В этом случае надо отказаться от традиционной шнуровки крест-на-крест. Продень шнурок в две нижние дырочки. Теперь возьми левый шнурок и, пропустив одну, продень его в следующую дырочку на той же левой стороне (пунктирные линии на рисунке показывают скрытую часть шнурка). Вытянув шнурок, продень его сверху в соответствующую дырочку на противоположной стороне. Возьми правый шнурок, продень его в следующую, стоящую выше на правой стороне дырочку, а затем перекинь в противоположную. И так до самого верха.

5. Вросшие ногти и мозоли

Такая схема шнуровки отодвигает шнурки дальше от язычка... Продень шнурок в одну из верхних дырочек, оставив снаружи более короткий конец (достаточной длины для того, чтобы впоследствии завязать шнурки) и протяни его до самого нижнего противоположного отверстия. Пропустив через него длинный конец шнурка, перекинь его напротив, потом по диагонали наверх, опять напротив и т. д. — все это поверх отрезка шнурка, идущего сверху вниз.

6. Скользящая пятка

Чтобы задник не натирал пятку, нужно как следует зафиксировать верхнюю часть кроссовки. Для этого зашнуруй ее нормально до предпоследней сверху дырочки. Затем, не перекрещивая концы шнурков, продень каждый из них в следующее, последнее отверстие на той же стороне. И только потом протяни шнурки крест-на-крест через образовавшиеся петли и завяжи.

профилактика

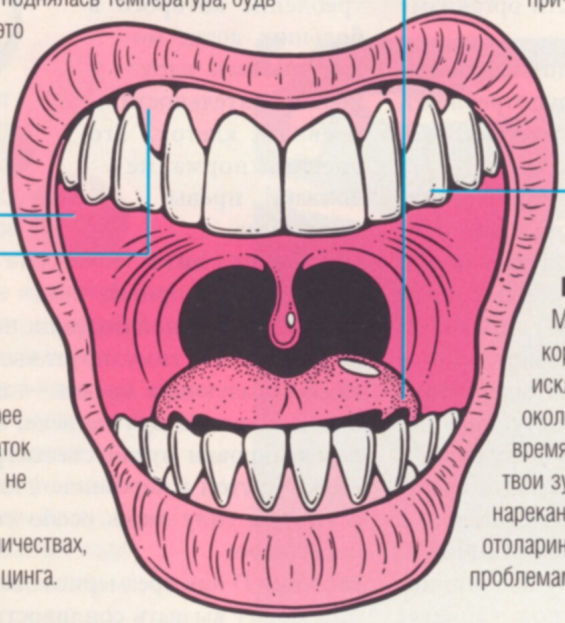
Скажите: «а-а-а!..»

Детальное изучение полости рта может многое рассказать о состоянии твоего здоровья. Ты никогда не задумывался, почему врачи так любят смотреть нам в рот? Вряд ли они получают тайное удовольствие, наблюдая за глотательным рефлексом пациента. По мнению медиков, состояние ротовой полости отражает состояние многих внутренних органов. Как ни странно, чаще всего свидетельства того или иного заболевания первыми обнаруживают стоматологи; они-то и советуют больному обратиться к врачу-терапевту. Поэтому погримасничать утром минуту-другую перед зеркалом — это полезная профилактическая процедура. Помимо остатков съеденного накануне попкорна ты можешь разглядеть на деснах нечто такое, что окажется симптомом зарождающегося заболевания. Главное — обнаружить и принять своевременные меры. Мы приводим несколько симптомов, на которые тебе следует обратить особое внимание.

Симптом: Сухость во рту, белесоватые язвочки на слизистой с внутренней стороны щек.
Возможная проблема: Скорее всего ты переутомлен. Старайся больше спать и не находись подолгу на ветру или на солнце — это усиливает сухость во рту. Что же касается язвочек, то вероятнее всего это молочница. Если ты в последнее время принимал антибиотики — ничего удивительного. Обратись к врачу, он подскажет, как с нею бороться. Возможно, тебе придется 20 раз на дню полоскать рот попеременно растворами перекиси и марганцовки. Если ты не принимал антибиотиков и, несмотря на лечение, молочница не проходит, к тому же ты заметил увеличение лимфоузлов и поднялась температура, будь осторожен — это смахивает на начальные проявления ВИЧ-инфекции.

Симптом: Изменение цвета и плотности тканей языка, десен и губ. Жжение языка.
Возможная проблема: Это свидетельствует о нехватке витамина B12 или фолиевой кислоты. Почему их не хватает, должен определить врач. Как правило, мужчины не страдают дефицитом этих витаминов.

Симптом: На языке появился белый или желтоватый налет.
Возможная проблема: Видимо, у тебя проблемы с желудком или кишечником. Обратись к врачу, ведь лечить нужно причину, а не следствие.



Симптом: Чувствительные десны, которые часто кровоточат.
Возможная проблема: Скорее всего это недостаток витамина C. Если не принимать его в необходимых количествах, может развиться цинга.

Симптом: Зубная боль (в верхней челюсти).
Возможная проблема: Может, у тебя заболел коренной зуб, но нельзя исключить и воспаление околоносовых пазух. Если во время осмотра у стоматолога твои зубы не вызвали особых нареканий, обратись к отоларингологу, дальше твоими проблемами будет заниматься он.

Симптом: На внутренней поверхности зубов коричневый налет, который не удаляется при чистке.
Возможная проблема: Это зубной камень. Чаще всего встречается у курильщиков. Обратись в стоматологическую поликлинику к парадонтологу. После удаления камня для профилактики нужно есть побольше жесткой пищи и чистить зубы утром и перед сном не менее 3 минут.

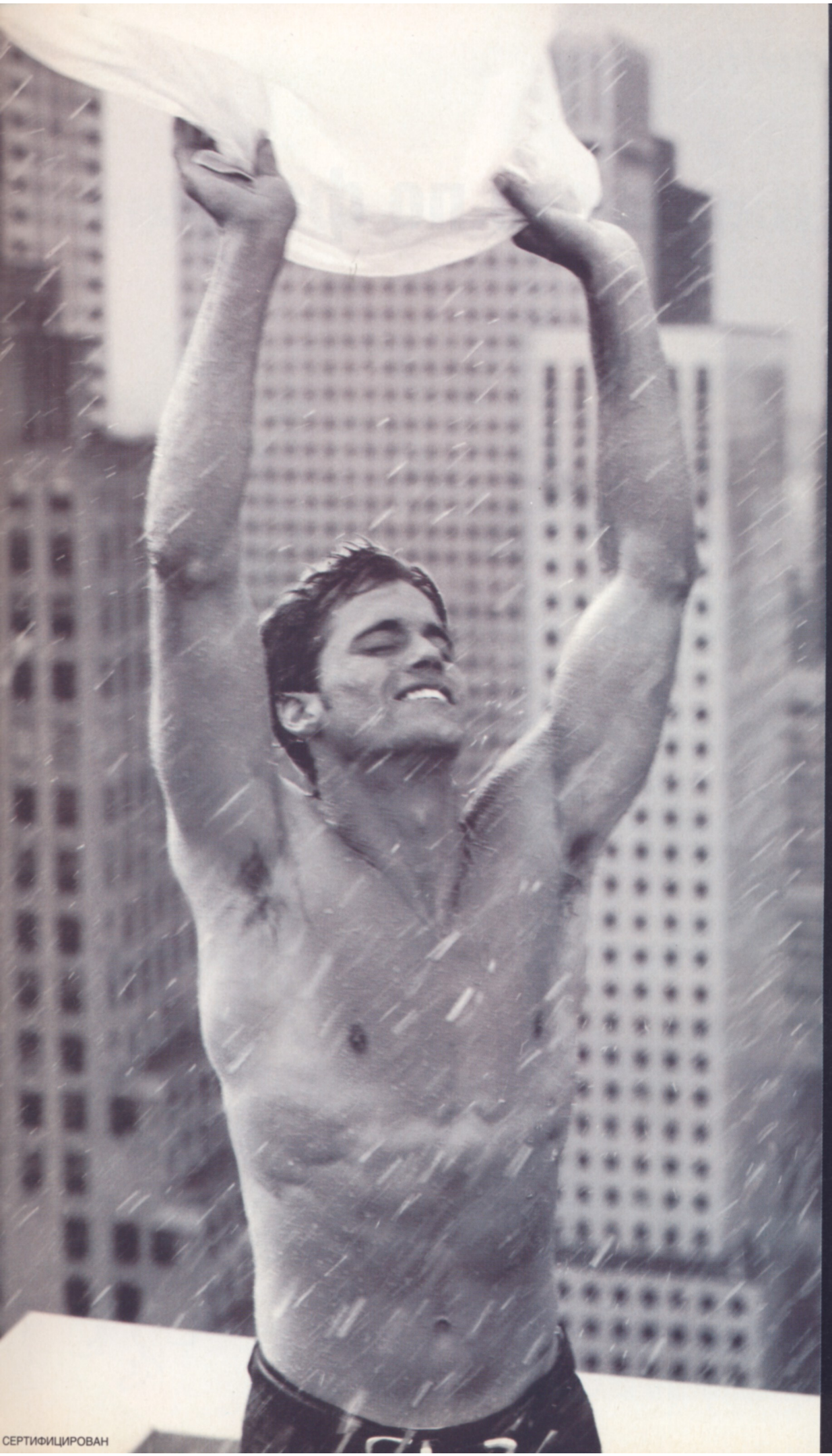
Симптом: Почернение участка зуба.
Возможная проблема: Скорее всего это кариес, хотя дырка в зубе еще не сформировалась. Не дожидайся, пока от глотка холодной воды будет сводить челюсть — сходи к стоматологу.

Иллюстрация: Steve Cano

про питание

Ночной пост

Не объедайся на ночь. И не только потому, что это вызывает изжогу или бессонницу. От ночного чревоугодия еще и толстеют — съеденная на ночь пища вероятнее всего отложится в организме в виде жира. В другой раз, когда вздумаешь на ночь глядя порыться в холодильнике, помни:
— хочется чего-нибудь погрызть? Не спеши жарить картошку. Гораздо полезнее — мюсли, кукурузные хлопья или пара-тройка овсяных печений;
— может быть, ты совсем не голоден, тебе просто скучно. Прогуляйся или почитай перед сном. Найди себе занятие, и вскоре ты забудешь про холодную курицу из бульона;
— обойдись без пива. Алкоголь быстро усваивается и вызывает стремительное падение уровня сахара в крови, а вскоре и неподдельное чувство голода;
— часто перед сном хочется сладкого. Сласти повышают в организме уровень триптофана — аминокислоты, вызывающей сонливость. Вместо того чтобы набивать брюхо эклерами (они мертвым грузом пролежат в желудке всю ночь), специалисты советуют съесть что-нибудь небольшое и легко усваиваемое: ириски или нескольких ложек йогурта будет вполне достаточно.



BOSS
HUGO BOSS

ПОЧУВСТВУЙ

ЗАНОВО

СТИХИЮ

ЖИЗНИ

СЕРТИФИЦИРОВАН

Рабочее место по фэн–шуй

Работа не клеится? Мысли разбегаются? Не можешь сосредоточиться? Одно из двух: или ты заболел, или твой рабочий стол крадет у тебя энергию.

С этим надо что-то делать. И не только потому, что, как говорили раньше, падает производительность труда. Оказывается, беспорядок на столе напрочь разрушает энергетику твоего рабочего места.

Фэн-шуй — это древнее китайское искусство жить в гармонии с окружающей средой, свод знаний о том, как обставить жилище и организовать рабочее место с пользой для физического и душевного здоровья. Тут важно все: расположение и пропорции мебели, вид из окна, предметы в поле зрения. «Твоя энергия — как ветер и вода», — говаривали древние китайцы. Она обволакивает или разбивается о встречные предметы, может свободно растекаться по помещению или сквозняком вылетать из него. Фэн-шуй учит контролировать движение энергии, направляя ее в нужное русло. Дома за этим традиционно следит женщина — хранительница домашнего очага, а на работе, как ни крути, придется тебе самому позаботиться о том, чтобы все было «по фэн-шуй».

Порядок

Вид захламленного стола наводит тоску и утомляет еще до начала работы. Поэтому в конце каждого рабочего дня возьми за правило приводить свое рабочее место в порядок: это — в папку, это — в корзину и т. д. И не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня. Мысли о недоделанной работе будут преследовать тебя и дома. А что это, как не утечка энергии?!

Выбор

Круглый деревянный стол — наиболее гармоничное рабочее место. Если тебе приходится сидеть за прямоугольным, лучше чтобы у него были скругленные углы. Согласно фэн-шуй, острые углы могут «обобрать» тебя как липку.

Расположение

Если сидеть лицом к стене, твоя энергия упрется в препятствие и мысли тоже окажутся в тупике. С другой стороны, не следует работать рядом с окном, иначе энергия просто вылетит в форточку. А вот входная дверь должна быть в поле зрения. Иначе любой шум в здании будет заставлять тебя оборачиваться и отвлекать от дела. Спиной к стене, вход в комнату хорошо просматривается — так ты сможешь работать в полную силу.

Полезные штучки для офиса

- Небольшой декоративный фонтанчик или аквариум с рыбками. Вода успокаивает нервную систему и, кроме того, является естественным ионизатором воздуха.
- Живые цветы и крупные растения. По поводу того что кактусы с фикусами поглощают вредное излучение компьютеров, мнения специалистов расходятся. Бесспорно другое: живые растения способны украсить даже самый скучный интерьер.
- Вещи, которые связаны с твоей профессиональной деятельностью, на рабочем столе будут иметь гораздо больше смысла, чем фотография любимой девушки. Вместо того чтобы пялиться на фотокарточку и отвлекаться от процесса, лучше вовремя закончить работу, навести порядок на столе и со спокойной душой отправиться к ней на свидание.

НЕОБЫЧАЙНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ – НАЙТИ ЧТО-НИБУДЬ УТОНЧЕННОЕ ПОД СТАТЬ ЕЙ ОДНОЙ. ПОДАРИТЕ ЕЙ БРИЛЛИАНТ.

Любой бриллиант высокого качества – настоящее чудо природы. Каждый такой камень – отражение Вашей индивидуальности и успеха. Огранка, цвет, прозрачность и вес в каратах – эти четыре важных качества определяют уникальность и ценность бриллианта и, в большей степени, – красоту и ценность Ваших украшений вне зависимости от дизайна. Преподнесите ей такой бриллиант. Редкий и бесценный дар. Как и женщина, которую Вы любите.

Существует много разновидностей бриллиантов, отличающихся по размеру и качеству, за подробной информацией обращайтесь к опытному ювелиру.

0.2 карата 0.5 карата 1 карат

Бриллиант – вечный дар любви.

Де Бирс • De Beers

Де Бирс, ведущая алмазная компания, во имя процветания российской алмазной промышленности.

За дополнительной информацией об этих серьгах и других ювелирных изделиях с бриллиантами, созданных российскими дизайнерами, звоните по телефону: (095) 299 0571.

НАША ФАБРИКА

наша продукция

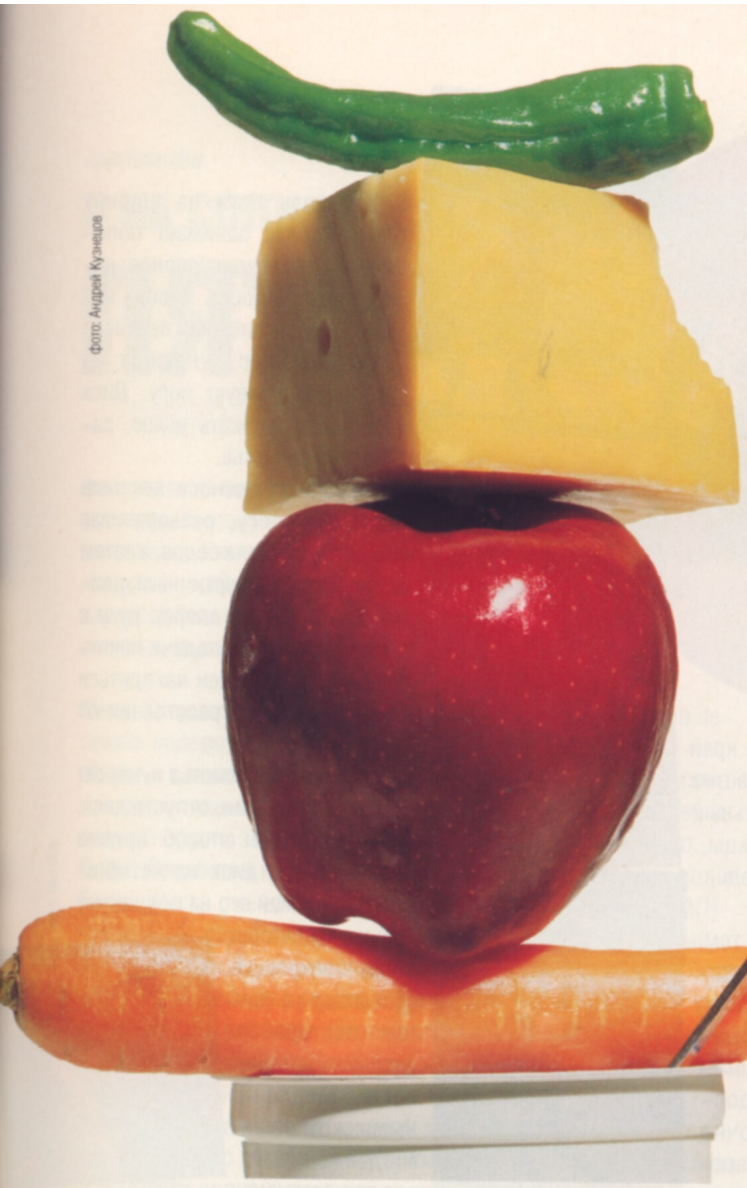


фото: Андрей Кузнецов

И вкусно, и полезно. Эта еда поможет отсрочить свидание с бормашиной

Здорово жуешь!

пять способов перекусить, не испортив зубов

Что делать, если после еды нет возможности почистить зубы? Говорят, можно пожевать «Орбит» или «Дирол». Но если ты правильно составил меню, даже этого может не понадобиться. Стоматологи называют пять продуктов, предотвращающих кариес и болезни десен:

— **нежирные сорта сыров** (еще лучше — обезжиренные). Съешь ломтик такого сыра минут через пять после сладкого, и он нейтрализует кислоты, образованные во рту сахаром. Кроме того, сыр богат кальцием, который препятствует разрушению зубной эмали;

— **сочное яблоко**. Содержащаяся в яблоках (и в любых других фруктах, которыми можно «похрустеть») клетчатка снимет зубной налет и значительно уменьшит число бактерий во рту. Кроме того, хрумкая яблоком, ты совершаешь энергичные жевательные движения, которые разрабатывают челюстные связки и усиливают кровоток в деснах;

— **жгучий красный перец**. Пища, содержащая даже небольшое количество этой приправы, стимулирует работу слюнных желез, а избыток слюны, в свою очередь, «отмоет» рот от кислоты и очистит зубы. К тому же в красном перце много витамина С, который укрепляет десны;

— **нежирный йогурт**. Это великолепный источник кальция. Если он кажется тебе слишком пресным, можно добавить в него свежих фруктов — смесь собственного приготовления гораздо вкуснее;

— **морковь**. Исследования показали, что люди, потребляющие в больших количествах бета-каротин (а его много именно в моркови), реже страдают онкологическими заболеваниями ротовой полости.

Недетское похмелье

Чем дольше ты живешь на свете, тем мрачнее выглядит следующее после попойки утро.

Когда был помоложе: встал, принял душ и — как огурчик. А теперь просыпаешься и не можешь пошевелиться: кажется, что всю ночь на твоем многострадальном теле отрабатывал движения танк. Специалисты объясняют это просто: с годами почки и печень изнашиваются и все менее эффективно справляются с расщеплением и выведением вредных веществ из организма. Кожа тоже постепенно теряет жизненную силу, и ее способность выводить алкоголь через поры значительно снижается. К тому же с возрастом обезвоживание организма во время возлияний наступает значительно быстрее, чем в молодые годы. Отсюда эта пронзительная головная боль — она возникает оттого, что при обезвоживании наиболее сильно страдает головной мозг. Это при том, что с мочой из организма выходит в полтора раза больше влаги, чем поступило вместе с пьянящим напитком.

Единственное, что тут можно сделать, это запивать каждую рюмку водки большим стаканом минеральной воды. Тогда, возможно, ночные маневры танка отменят. И пришлют БТР.

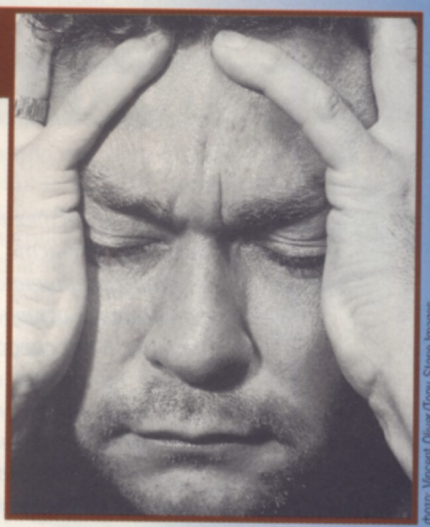


фото: Vincent Oliver/Tony Stone Images

фото: East News/Age

Оранжевый будильник

Нет ничего хуже для водителя, чем клевать носом в дороге. Лучшее средство против засыпания за рулем — понюшка стимулятора. Но Боже тебя упаси от контрабандных порошков. Мы предлагаем тебе разнюхаться... свежеразрезанным апельсином, как это делают американские дальнобойщики. Они давно уже пользуются этим бодрящим «наркотиком», бороздя просторы своей огромной страны. Чего и нам желают.

элементарно

инструктаж

Боковой бросок

Собрался на пляж? Оставь дома карты и домино. Возьми с собой тарелку фрисби и разучи новый способ подачи.

Многие из нас еще в детстве научились лихо запускать летающую тарелку, или «фрисби», крученым движением от живота. Оказывается, этот способ — удел начинающих и любителей. Чтобы тарелка летела дальше, нужно вложить в подачу больше силы. Поэтому настоящие профессионалы предпочитают более мощный боковой бросок — из-за спины.

1. Возьмись за край диска, поместив снизу указательный и средний пальцы, а сверху — большой.

2. Следи за тем, чтобы край диска плотно прилегал к участку ладони между указательным и большим пальцами. Захват должен быть достаточно жестким и в то же время удобным. Безымянный палец с мизинцем прижми к ладони.

3. Расставь ноги на ширину плеч. Корпус занимает положение, перпендикулярное направлению броска. Отводя назад руку с диском, перенеси основной вес туловища на опорную правую ногу. Диск старайся держать выше, разогнув запястье.

4. Плавно переноси вес тела на левую ногу, разворачивая при этом сначала бедра, а затем и туловище. Энергичным движением выброси вперед руку с диском. Во время подачи локоть правой руки должен находиться на минимальном расстоянии от корпуса.

5. Резко согни запястье и, как бы щелкнув пальцами, отпусти диск.

6. Эффектный способ приема подачи: когда диск начнет снижаться, поймай его на подушечку пальца так, чтобы он не прекращал вращаться, а затем постарайся удержать его на ногте. Медленными круговыми движениями, совершаемыми по ходу вращения диска, переместить кисть к его центру.

фото: Ian Logan

дело вкуса

Искусство для пятого чувства

Хороший парфюм стал существенным атрибутом определенного стиля жизни и, отчасти, образа мыслей. Если ты считаешь, что совершенно не способен различать нюансы аромата и искренне уверен, что не отличишь Chanel № 5 от средства для мытья посуды, — все равно не стоит с безразличием относиться к этой сфере человеческий ощущений. Обоняние легко развивается — любой человек может научиться четко определять парфюм, даже если он не выпускает изо рта гаванской сигары и держит дома двадцать плохо воспитанных кошек.

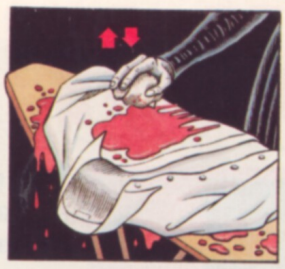
Каждый год крупнейшие парфюмерные компании радуют мужчин новыми гаммами ароматов. Одна из последних новинок — **Declaration** от Cartier, которую создатели назвали «Парфюмом для влюбленного». Горьковатый аромат полыни и кардамона вступает за первыми аккордами березового и апельсинового запахов. Ноты шлейфа — кедр и дубовый мох. Это аромат, пробуждающий любопытство. «Истинно американским ароматом» назвали свою новинку авторы **Tommy** — новой серии парфюмерной продукции от Estee Lauder. Красный клен из Вермонта, голубая ель Скалистых гор, кактус из Аризоны, тополь Вайоминга, грейпфрут из Флориды, клюква с мыса Код и желтая аризонская роза — вот составляющие этого удивительного запаха, соединившего все разнообразие американского ландшафта.

Похоже, любой современный кутюрье считает своим долгом не только создать коллекцию одежды, но и завершить ее окончательным девизом, заключенным в причудливом или строгом флаконе. К редкой

практика

И НА СОЛНЦЕ ЕСТЬ ПЯТНА

...ТРУДНОВЫВОДИМЫЕ



Маленькое пятно способно уничтожить большую хорошую рубашку, которую надевал только один раз. Не у всякого достаточно времени и хозяйственного ража, чтобы тут же сдать рубашку в химчистку (а принять меры лучше сразу). Между тем с большинством трудновыводимых пятен можно легко справиться самостоятельно.

Пиво. Если это белая хлопковая рубашка, обмакни пятно в перекись водорода. Если цветная — в уксус.

Фрукты и вино. Сразу засыпь свежее пятно солью. Затем протри пятно тканью, смоченной в горячей воде, а вечером перед стиркой опусти загрязненный участок на полчаса в молоко.

Кофе. Обработай пятно смесью яичного желтка и теплой воды.

Кровь. Легко смывается вскоре после появления холодной(!) водой. Если пятно оказалось достаточно стойким — смешай крахмал с водой, нанеси смесь на пятно и оставь сохнуть. После полного высыхания аккуратно удали смесь щеткой.

Жевательная резинка. Положи на прилипшую резинку кубик льда. Основательно промерзшая жвачка легко отходит от большинства тканей.

Ржавчина. Смажь пятно кислым молоком или лимонным соком, после чего засыпь все это хозяйство солью. Оставь рубашку на ярком солнечном свете до тех пор, пока смесь не высохнет. Потом стирай обычным способом.

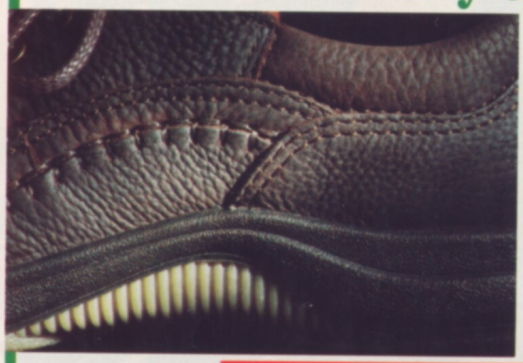
Чернила. Опусти пятно в молоко или перекись водорода.

древесно-цветочной гамме относится **GFF** от Gianfranco Ferre. Ноты сердца этого парфюма заключены в бутонах жасмина и розы. Предваряют это благоухание строгие головные ноты лимона, и вся волна запаха остается в томительно-сладком шлейфе сандала, пачулей и мха. Экстравагантная свежая горечь мужского парфюма **Issey Miyake** соответствует современной динамике жизни — здесь различные составляющие: шипр, кориандр, мандарин, шалфей, мускус «конфликтуют» друг с другом, заставляя заново и заново угадывать аромат, не поддающийся легкому запоминанию. Достаточно экспрессивный, сложный аромат, которым стоит пользоваться с осторожностью.

Золотое правило «все хорошо в меру» в отношении парфюма более чем уместно. Поэтому идеальный рецепт на каждый день — чистое тело, свежевымытые волосы и немного одеколона или туалетной воды.

Не забывайте,

что на Вашу обувь



смотрят...

Вашей обуви необходим
КОЛЛОНИЛ

Каждая обувь требует своего средства ухода за ней: разнообразнейшие кремы, эмульсии, спреи, масла, полироли, дезодоранты, стельки, краски, щеточки и губки для лакированной, гладкой, тисненой кожи, замши, нубука и текстиля.
Шнурки для всех типов обуви. От 45 до 200 см. Широкая цветовая гамма.

Collonil
INTERPOLISH

Представительство: Москва, ул. Пятницкая, д. 22, стр. 2.
Тел.: (095) 951-0074/0107/4661. Факс: (095) 230-2508.
Москва: универмаги «Люкс» • «Ясенево» • «Московский» • «Первомайский» • «Москва» торговые центры «Валдай-Центр» • «Галерея Актер» • «Манеж» • «Пирамида 2000» • «Щелково» Белгород • Благовещенск • Екатеринбург • Казань • Комсомольск-на-Амуре • Магадан Магнитогорск • Новосибирск • Омск • Пенза • Петропавловск-Камчатский Тверь • Тольятти • Хабаровск

MERCURIAL
R$500
MERCURIAL
R$500
MERCURIAL
R$500
MERCURIAL
R$500
BRASIL
BRASIL

фитнесс

Сильный партнер

Качаться для секса? Какая глупость! Это только для особо закомплексованных. Мы-то с вами — нормальные мужики. Знаем десятки разных поз... Правда, больше — в теории.

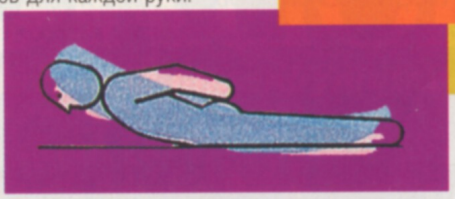
Для позы «сильный партнер» одной теории будет явно маловато. Чтобы в полной мере насладиться ею, не выдохнуться на полпути к кульминации, нужно иметь подготовленное сильное и выносливое тело. Мускулистыми руками ты приподнимаешь партнершу над ложем. Ты держишь ее на всем протяжении любовного акта. Она полностью в твоей власти. Ей остается только расслабиться и положиться на тебя. Она понимает, что находится в надежных руках Сильного Партнера. Так постарайся не ударить в грязь лицом и заранее подкачай руки и мышцы спины. Ну что, теоретики, приступим к разминке?

Тяга одной рукой (мышцы спины)

Встань рядом со скамьей. Наклонись вперед и обопрись правой рукой и правым коленом о скамью. Левой ногой ты стоишь на полу, в свободно свисающей левой руке — гантель. С прямой спиной, не наклоняя головы, подними гантель к груди. Следи за тем, чтобы левая рука (от локтя до плеча) двигалась параллельно телу. То же — правой рукой. Сделай 2–3 подхода по 8–12 подъемов для каждой руки.

Упражнение с гантелями (бицепсы)

Возьми в каждую руку по гантели, сядь на скамью со спинкой. Руки с гантелями свободно опущены ладонями внутрь. Сгибая руки в локтях (плечо остается неподвижным), поднимай гантели, при этом поворачивая запястья так, чтобы на уровне плеча ладони смотрели назад. Сделай 2–3 подхода по 8–12 упражнений в каждом.



Растяжка лежа на животе (поясничные мышцы)

Ляг на живот и сомкни руки за спиной. Оттягивая руки назад, подними голову и плечи. Чтобы шея не перенапрягалась, смотри вниз. Медленно опустись и повтори упражнение 10 раз за один подход. Всего достаточно сделать 1–2 подхода.

Полуотжимание с упором сзади (трицепсы и плечи)

Присядь на край низкой скамьи, упрись руками в сиденье по бокам от себя — ладонями вниз, пальцы смотрят вперед. Теперь соскользни вперед так, чтобы вся тяжесть твоего тела пришлась на руки. Держа корпус вертикально, опускайся вниз, пока локти не согнутся под прямым углом. Теперь — возвратное движение, пока руки не выпрямятся. Чтобы усложнить упражнение, положи обе ноги на другую скамью той же высоты, что и первая. Повторяй упражнение, пока хватит сил.

иллюстрации: Gary Hallgren

Как только почувствуешь, что силушки прибавилось, назначай свидание и можешь сдавать экзамен на звание Сильного Партнера.

Собака душу лечит

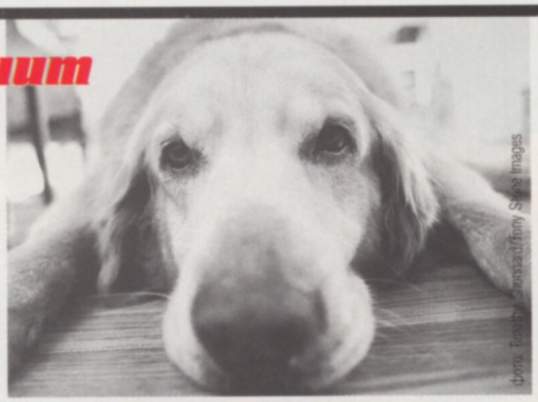


фото: Tomas Kondrashov/Getty Images

В критические моменты нашей жизни лучшая опора и поддержка — не любимая, а четвероногий друг. По крайней мере, так считают ученые университета штата Нью-Йорк.

Исследователи попросили 240 мужей (из них половина — владельцы собак) выполнить три стрессовых задания: опустить руку в холодную воду, решить в уме арифметические примеры и произнести публичную речь. Каждый тест выполнялся несколько раз: в одиночку, с женой, с собакой или другом, в обществе жены и собаки или жены и друга.

В результате выяснилось, что объективные показатели стресса, такие, как пульс и давление, были максимально высокими в присутствии супруги и минимальными, когда рядом была только собака.

Не нужно быть большим ученым, чтобы понять, почему это так: собаки принимают нас такими как есть, не критикуя и не оценивая наше поведение.

фитнесс: совет месяца

Пресс, который «построил» Джек

Парня, которого ты видишь на нашей обложке, зовут Джек Гай. Впечатляющий пресс? У тебя может быть такой же! Вот что советует по этому поводу сам Джек, которому, кстати сказать, 35 лет: «Упражнения, которые я делаю, помогают не только накачать мускулатуру, но и укрепляют здоровье. Три раза в неделю я устраиваю небольшой велопробег — минут на 30–40. А через день выполняю цикл из четырех упражнений. Весь цикл я повторяю по 2–3 раза, а каждое упражнение — по 10–15 раз».

Упражнение 1. Подтягивание коленей в висе

Хват на турнике чуть шире плеч. Ноги выпрямлены. Немного наклони корпус вперед, а затем медленно подтяни колени к груди. Потом так же медленно вернись в исходное положение. Не спеши и не раскачивай корпус. Если ты не можешь подтянуть колени к самой груди — не страшно. Поднимай их так высоко, как сможешь.

Упражнение 2. Поворот бедер в висе

Хват на перекладине шире плеч. Согнув ноги в коленях, медленно разверни бедра влево. Задержись в таком положении на несколько секунд. Затем так же медленно вернись в исходное положение. Повтори упражнение еще раз, теперь с поворотом бедер вправо.

Упражнение 3. Наклоны назад из положения сидя

Исходная позиция: сядь на верхний край наклонной скамьи (длиной около 60 сантиметров) так, чтобы ягодицы находились на весу примерно в 15 сантиметрах от скамьи (нижний край скамьи за спиной). Ступни стоят на полу, колени согнуты под углом 45 градусов. Сзади, возле нижнего края скамьи, положи баскетбольный мяч. Обхвати себя за плечи, плотно прижав локти к корпусу, и начинай медленно отклоняться назад до тех пор, пока ты не почувствуешь, что твоя поясница опирается на лежащий на полу мяч. Затем постепенно вернись в исходное положение.

Упражнение 4. Подъем с поворотом в сторону

Лежа на спине, сомкни пальцы за головой и закинь левую ступню за правое колено. Не отрывая левого локтя от пола, подними правое плечо и верхнюю часть спины и повернись в левую сторону. Затем вернись в исходное положение и выполни поворот вправо.

здоровье

В ЧЕМ СОЛЬ?

Врачи рекомендуют летом выпивать 2–2,5 литра минеральной воды в день. Выбери себе ту, что действительно полезна твоему организму. Учти, что в литре столовой воды содержится около 500 мг солей. А вот в лечебной минеральной их в 5–10 (!) раз больше нормы. Представляешь, сколько солей будет ежедневно откладываться в твоих суставах и как сложно их оттуда удалить? Если нет предписания врача, то постоянно пить лечебную минеральную воду все-таки не стоит. При покупке обращай внимание на содержание солей — оно указано на этикетке. Если ты здоров и не страдаешь заболеваниями пищеварительного тракта, тебе подойдет ключевая или слабоминерализованная вода, благо их у нас сейчас огромный выбор.

	EVIAN	PERRIER	CONTREX	VITTEL	VALVERT	СВЯТОЙ ИСТОЧНИК	НАРЗАН	CLEAR WATER
Кальций, мг/л	78	147	486	202	67,5	39	400	5
Магний, мг/л	24	3,4	84	36	2	9,7	120	7
Натрий, мг/л	5	9	9,1	73	1,9	8,7	130	10
Калий, мг/л	1	1	3,2	4,9	0,2	0	200	15

фото: Андрей Кузнецов

Шпионские страсти

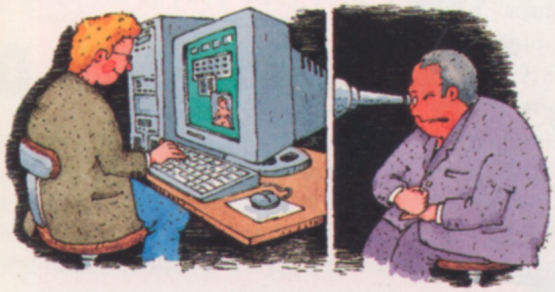


иллюстрация: Сергей Расторгуев

Отправить любимой девушке письмо по электронной почте, собственного удовольствия ради побродить по лабиринтам Интернета или сразиться по сети в Quake — кто из нас, сидя на работе, не предавался этим невинным занятиям? Приготовься услышать плохие новости: твой шеф, воспользовавшись последними достижениями научно-технического прогресса, может застукать тебя в тот самый момент, когда ты перекачиваешь из Сети не слишком целомудренные фотографии. Помни, что, если твой компьютер находится в локальной сети, ничего не стоит проследить, чем ты занимаешься в течение рабочего дня.

Но наши тоже не сидят сложа руки. Человек по имени Дон Павлиш даже открыл в Сети специальную страничку, с которой ты можешь подгрузить полезные программы против назойливых боссов. Вот ее адрес: http//:www.donsbosspage.com.

Тяжелый случай

Сам не знаешь, почему болит спина? Причина может оказаться до смешного простой: ты не умеешь правильно поднимать тяжести. Когда поднимаешь бабушкин сундук, не нагибайся — лучше задействовать не мышцы спины, а мышцы ног. Вот как это делается:

- **не спеши;**
- **подойди поближе;**
- **поставь ноги на ширину плеч, чтобы равномерно распределить нагрузку;**
- **присядь на корточки, не сгибая спины;**
- **поднимая груз, напряги пресс;**
- **подняв его, не виляй корпусом;**
- **если чертов сундук слишком тяжел, не геройствуй — попроси кого-нибудь помочь. А лучше просто накрой его скатеркой — получится отличный журнальный столик.**

Quicktionary™

Карманный сканирующий переводчик

BYTE WINNER

- Автоматически выводит на экран перевод сканированных слов!
- Распознаёт более 280.000 слов и выражений.
- Распознаёт широкий диапазон шрифтов и размеров букв.
- «OptiCard» используется для перевода слов, которые неудобны для сканирования или неясно напечатаны.
- Вы можете взять Quicktionary™ с собой даже в самое далёкое и долгое путешествие.

Идеально подойдёт:

- школьникам
- студентам
- преподавателям
- деловым людям
- путешественникам
- и всем остальным

WIZCOM Technologies
8B Hamarpe St., Har Hozvim
Jerusalem 97774, P.O. Box 45085
Jerusalem 91450 Israel

Представитель в Москве: тел.: (095) 958-8078/8159, факс: (095) 232-9437.

© 1997 WizCom™ Technologies Ltd, all rights reserved. Ligature® OCR-on-Chip™ licensed from Ligature Ltd, copyright© 1990-1997, all rights reserved worldwide. Ligature® Compression Technology licensed from LigatureLtd, copyright© 1997, all rights reserved worldwide. Portions of source language from Small bilingual Dictionary© 1995 INSO® Corporation. All rights to such portions reserved.Small Bilingual Dictionary © 1995 INSO® Corporation. All rights reserved.

Новые швейцарские механические часы, не уступающие в точности кварцевым.

без батарейки

Tissot PR 100 Autoquartz. Новое достижение швейцарской часовой технологии.

http:\\www.tissot.ch

TISSOT
Swiss Watches since 1853

Официальный представитель в России – фирма CONSUL **Тел.: (095) 489-4**

ФИРМЕННАЯ ТОРГОВЛЯ: Москва: "Петровский Пассаж", салон Consul (1 эт., тел. 924-64-69); ГУМ, салон Consul (2-ая линия, 1 эт., тел. 929-31-50); "Консул" (Кутузовский пр., 35/30, тел. 249-50-49); Салон "Галерея на Арбате" (Новый Арбат, 15, тел. 203-03-12); "Крестовский" (пр. Мира, 92, стр. 1, тел. 284-38-69); Салон "Галерея на Никольской" (Никольская ул., 4/5, тел. 298-32-52); "Консул" (Старый Арбат, 49, стр.1, тел.241- "Рамстор", салон Consul (Ярцевская ул., 19, т. 937-04-40); "Омега-сервис" (1-ая Тверская-Ямская, 6, тел. 250-56-86); "Подарки" (Тверская ул., 4); "Секунда" (Старый Арбат, 29); "Хронограф" (Тверская ул

С.-Петербург: "Большой Гостиный Двор" (Невский пр., 35, Садовая линия, 1-ый эт., Перинная линия, 2-ой эт., тел. 312-41-65); "Салон Буре" (Невский пр., 23, тел. 311-75-34)
Универмаг "Московский" (Московский пр., 220, тел. 293-83-64); "Феникс" (ул. Ярослава Гашека, 9, тел. 178-93-05); "Фрунзенский", салон Consul (Московский пр., 60); "Консул" (Литейный пр.,

Новосибирск: "Синтетика" (Гоголя ул., 10, салон Consul); Longines-Сервис (Красный пр., 51/3, т. (3832) 18-44-22)

Киев: Riviera (Музейный пер., 4, тел., (044) 463-01-43)

практика

Ложь во спасение

Давно канули в прошлое те блаженные времена, когда деревья были большими, а начальники простодушными и доверчивыми. Чтобы получить вожделенный отгул или отпроситься на денек с работы, тогда достаточно было всего лишь состроить скорбную мину и тусклым голосом сообщить: «Моя любимая тетушка из Тамбова приказала долго жить... Похороны завтра». Прослезившийся шеф тут же кидался выписывать тебе краткосрочный отпуск с сохранением содержания. А еще были кишечные колики, отравление мочеой свеклой в столовой, сезонное обострение псориаза — да и мало ли что еще можно было наплести мягкосердечному начальству. Теперь все не так. Времена изменились. В стране идет период накопления капитала, в начальственном голосе звучат металл и недоверие. Поэтому оправдание своего неучастия в производственном процессе должно быть дерзким и изощренным, однако не лишенным трагического правдоподобия. Мы на досуге подумали и выработали парочку почти беспроигрышных диагнозов, которые можно смело пустить в ход. Главное при этом — честно и открыто смотреть в глаза шефу, давая ему почувствовать, что непонимание твоих проблем — это результат его досадного невежества в области медицины.

Синдром Коро Крупнейшая эпидемия этого заболевания была зафиксирована в Сингапуре в 1967 году и имела форму коллективного психоза. Больным казалось, что их гениталии медленно, но верно уменьшаются в размерах. Это вселяло в них тревогу, переходящую в панический ужас. Больным необходим полный покой и благоприятный климат. Согласно статистике, некоторые мужчины трудоспособного возраста так и не смогли оправиться от последствий этого психического расстройства, и правительство вынуждено выплачивать им пожизненное содержание.

Судорога взора Клиническая картина этого недуга выглядит так: непроизвольное содружественное отведение глаз в стороны — вверх или вниз, фиксация их в неестественном положении. В момент приступа больной теряет возможность контролировать направление ходьбы и может упасть, поэтому медики советуют бережно усадить его или уложить — до окончания приступа, а затем вызвать такси и отпустить домой.

Пляска святого Витта Ворвись в кабинет шефа, отчаянно вращая глазами, маши руками прямо перед его физиономией, ловким движением смахни со стола чашку с кофе, но, главное — не переставая трясись и пучь глаза. Метод относится к разряду радикальных, однако недельный отпуск обеспечен.

Триолизм и фроттаж За этими изысканными названиями скрываются общественно опасные сексуальные расстройства. Страдающий триолизмом стремится совершить половое сношение в общественном месте, причем в присутствии как можно большего количества посторонних, а фроттажиста неудержимо привлекает незаметное трение половых органов о лиц противоположного пола. Публичное признание в пристрастии к фроттажу, возможно, и не позволит тебе прогулять пару рабочих дней, но то, что в лифте и столовой ты будешь избавлен от докучливого общества сослуживцев, — мы гарантируем.

Дотошные австрийцы из Венского института Больцмана установили полугодовое наблюдение за шестьюстами женщинами, регулярно посещающими дискотеки и ночные клубы, и пришли к следующим выводам:

- в период, наиболее благоприятствующий зачатию, у женщин превалируют игривые настроения. В эти дни они почти никогда не пропускают вечерних увеселений и гораздо активнее флиртуют с мужчинами, даже малознакомыми. За такое легкомыслие ответственность несут женские гормоны эстрогены, которые активно вырабатываются организмом;
- институт наблюдал за гардеробом исследуемых дам и теперь с полной ответственностью утверждает — в дни, подходящие для зачатия, женщины надевают самые сексуальные наряды;
- после исследования и анализа поведения объектов на танцплощадке сделан следующий вывод: чем больше вероятность оплодотворения в этот период, тем более энергичны и самозабвенны танцы. Особенно увеличивается интенсивность ритмичного подергивания в области талии и бедер — даже если в обычные дни женщина редко использует этот танцевальный элемент;
- в эти дни женщины гораздо ближе подпускают к себе партнера по танцу. Объясняется это тем, что мужской запах, содержащий феромоны, в этот период кажется женщинам весьма привлекательным, в то время как в обычные дни он может даже несколько их отталкивать. Мужчины также очень активно реагируют на запах секреций, выделяемых в эти дни приблизительно каждой третьей женщиной.

профилактика

БРОСИЛ КАЧАТЬСЯ — САДИСЬ НА ДИЕТУ!

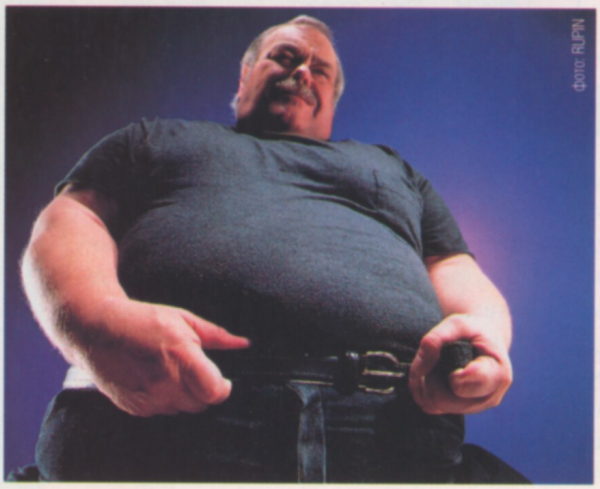


фото: RUPN

Вокруг занятий бодибилдингом всегда возникало немало легенд и мифов. Одним из самых распространенных является утверждение: «Если бросить качаться, то все твои здоровенные мышцы превратятся в жир». Жутковатая перспектива, не правда ли?

Эта байка придумана теми, кому лень каждый день ходить в гимнастический зал и толкать штангу, совершенствуя свое тело. Мышцы и жир представляют собой два совершенно разных типа ткани. Для того чтобы превратить одно в другое, нужно, как минимум, быть волшебником.

На самом деле происходит следующее. Когда ты бросаешь тренировки, то накачанные мышцы начинают постепенно уменьшаться в объеме. И тут самое главное — вовремя поменять рацион. Потому что, если ты по привычке продолжишь питаться так же интенсивно, как и раньше, то калории, которые затрачивались на тренировках, будут расходоваться на создание жировой ткани. И ты рискуешь со временем превратиться в большого жирного Колобка без малейших признаков мускулатуры.

Так что лучше все-таки не бросать качаться окончательно. А уж если бросил, то садись на диету и пересматривай весь свой рацион. Правда, первое время будет голодновато, но придется потерпеть! Зато легко будешь проходить в дверь, не цепляясь за косяк животом.

Дедушкины уши

Если бы Красная Шапочка жила в наши дни и читала медицинские журналы, ей удалось бы избежать многих проблем.

Зная о результатах исследований Дж.Хиткоута, Красная Шапочка сразу заподозрила бы неладное, увидев большие уши своей «бабушки». Этот ученый доказал, что у мужчин уши продолжают свой рост всю жизнь. Даже когда тебе 30, твои уши с неизменным упорством продолжают увеличиваться днем и ночью — со средней скоростью 0,22 мм в год. Умножь это число на 10, и ты поймешь, что к сорока годам уши вырастут на 2,2 мм! А к пятидесяти ты имеешь шанс заполучить уши на 5 мм больше!

Хорошо, если в детстве у тебя были маленькие, компактные ушки. Но если они торчали у тебя в разные стороны, словно локаторы вражеской разведки, загораживая соседке с задней парты и доску, и учительницу, то к 80 годам ты рискуешь не войти в троллейбус.

опыт

Записки на салфетке

В борьбе с жирами все средства хороши... Даже салфетки

Ты можешь серьезно оздоровить свое питание, если позаботишься о том, чтобы на обеденном столе всегда были обычные бумажные салфетки. Нет, это не новый источник клетчатки без вкуса и запаха. Это не для внутреннего потребления, это — измерительный прибор. Салфетки помогут тебе определить количество жира в отдельно взятом продукте.

Как известно, избыток жиров в твоем рационе отражается не только на размере одежды и реакции барышень на твое обнаженное тело. Жирная пища содержит большое количество холестерина, который, откладываясь на стенках сосудов, вызывает их сужение. Особенно это вредно для сосудов сердца и мозга. Поэтому, прежде чем ты начнешь расправляться с пирожком, тортом, пирожным или любой другой снедью, мы предлагаем положить ее на бумажную салфетку. Если через 1–2 минуты на салфетке образовалось жирное пятно, значит, данный продукт содержит гораздо больше жиров, чем того требуют законы рационального питания.

А теперь, что касается чебуреков и пиццы. Если ты решился на употребление одного из этих блюд, перед сеансом чревоугодия положи свою порцию на стопку салфеток. Они впитают лишний жир, однако не стоит обнадеживать себя — мало все равно не покажется.

фото: Андрей Кузнецов

adidas®
новые парфюмерные линии
adidas для мужчин
FEEL THE ENERGY
Товар сертифицирован
adidas
classic
adidas
dynamic
adidas
sport

ПОЧУВСТВУЙ СКОРОСТЬ!

НАЙДИ СВОЁ ЛИЦО

РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ:
МАГАЗИН «АДРИА-СПОРТ
Олимпийский пр-т, д. 18, подъе
(здание бассейна, м. Проспект М
Телефон 288-11-77
Оптовая продажа: «Performance S
Телефон/факс: 785 0576, 288 4727, 2
http:/ / www.mtu.ru/ps

Что это, кровь?!!

Действительно — кровь из носа. Но почему? Остановить обычное носовое кровотечение, вызванное разрывом крошечного сосуда в одной из ноздрей, несложно: минут через десять оно само пройдет, достаточно запрокинуть голову и зажать пальцами нос. Сложнее определить причину появления крови (если это, конечно, не удар по носу).

Кровотечение может быть обусловлено наличием слабого сосуда в слизистой оболочке в сочетании с другими факторами — простудой, повышением артериального давления или большими физическими нагрузками. Еще одна возможная причина — генетическая: если в истории твоей семьи были случаи спонтанных кровотечений и синяков даже от незначительных ушибов. Но дело здесь не в сосудах, а в особенностях свертывания крови. Часто без видимых причин идет кровь из носа? Обратись к отоларингологу. Скорее всего тебе назначат коагуляцию (прижигание) слабых сосудов под местным наркозом, и все пройдет.

фото: Rosanne Olson/Tony Stone Images

здоровье

Какое свинство!

«Свинка и ветрянка у взрослых — это, извините, уже кабан и ураган» (ненародная мудрость)

Навещая семейных знакомых, не забудь осведомиться о самочувствии их милых крошек. Во-первых, произведешь впечатление деликатного человека, любящего детей, во-вторых, возможно, убережешь себя от знатных неприятностей. Дети часто болеют. Милыми детскими болезнями со смешными названиями — свинка, ветрянка, коклюш. Чаще всего малыши быстро поправляются и весело скачут в кроватках, радуясь, что можно не ходить в школу или детский сад. А наивные взрослые навещают их с плюшевыми мишками и киндер-сюрпризами, не подозревая, что детские болячки могут пристать и к ним. Между тем, у взрослых эти болезни протекают куда как противнее.

Ветрянка (ветряная оспа). Болезнь имеет долгий инкубационный период — до трех недель. Потом на коже появляется сыпь, а температура поднимается до 38-39°. Впереди у тебя 2-3 недели приятнейшего времяпрепровождения — главным симптомом ветрянки является почесуха, которая сопровождается высыпанием папул с пузырьками, локализуется, главным образом, на ягодицах и внутренней стороне бедер и сопровождается сильным зудом. Представил себе эту картину? А для пущего колорита пресловутые папулы рекомендуется несколько раз в день смазывать раствором бриллиантового зеленого. И скажи спасибо, если не будет осложнений — пневмонии, рожи, отита или лимфаденита.

Свинка, она же паротит, куда зловреднее. У болезни тоже долгий инкубационный период — около двадцати дней. После чего появляется озноб, жар, за ушами вздуваются железы. Больно глотать, жевать и открывать рот. Голос становится гнусавым. Лихорадит. На 6-8 день болезни к паротиту нередко присоединяется орхит — поражение яичка. Температура взлетает до 41°, пострадавший орган увеличивается в 3 (!) раза. Яичко (а иногда и оба, если особо «повезет») болит, становится плотным. Сидеть, стоять, ходить — практически невозможно. Так продолжается около недели. Осложнения после свинки могут быть самыми печальными — до менингита и полного бесплодия.

Так что если ты был на редкость здоровым ребенком и не перенес стандартный набор младенческих болезней — самое время подумать о прививках.

Коварный маринад

Кто из нас не любит похрустеть маринованным огурчиком, залив подсолнечным маслом тарелку рассыпчатой вареной картошки? Маринованные овощи давно уже стали неотъемлемой частью русской кухни. По традиции, в конце лета — начале осени наши мамы и бабушки занимаются консервированием собранного на дачном участке урожая, чтобы как-нибудь разнообразить скудноватый зимний рацион. Да что там говорить, загляни в кладовку и сам увидишь сколько там наставлено всяких банок и баночек с заготовками. А может быть, зря они так старались с маринадами?

Рак желудка — одно из самых серьезных заболеваний, которому, как оказалось, японцы подвержены гораздо больше, чем европейцы и американцы. Известно, что маринованные овощи и морепродукты составляют значительную часть рациона жителей страны Восходящего Солнца. Исследования, проведенные профессором Кей-Ти Хау школы клинической медицины Кембриджского университета, показали, что «маринованные овощи содержат большое количество натрия, который оказывает на желудок крайне негативное воздействие, со временем приводящее к заболеванию раком».

фото: Андрей Кузнецов

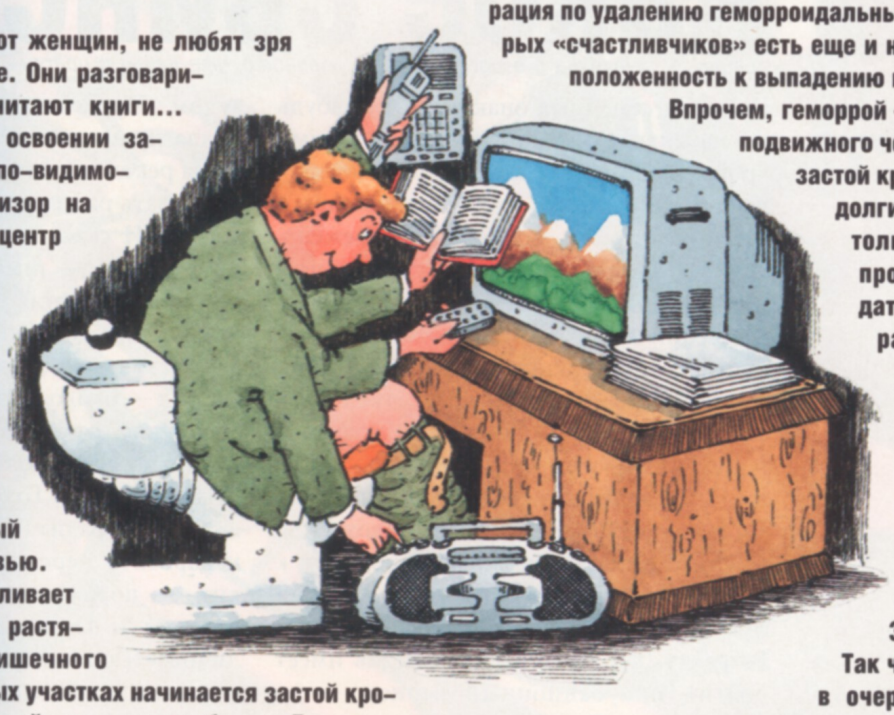
Так что если ты жить не можешь без любимых маринованных огурчиков, то тебе просто необходимо есть как можно больше свежих фруктов и овощей. Это значительно повысит сопротивляемость твоего организма онкологическим заболеваниям.

профилактика

Криминальное чтиво

Мужчины, в отличие от женщин, не любят зря терять время в туалете. Они разговаривают по телефону, читают книги... Следующим шагом в освоении заветного уголка будет, по-видимому, небольшой телевизор на двери и музыкальный центр на боковой стенке.

Но поговорим серьезно. Помимо дискомфорта от чтения при слабом освещении и отсутствия вентиляции долгое сидение в характерной позе наносит серьезный вред твоему здоровью. К прямой кишке приливает кровь, что приводит к растяжению вен прямокишечного сплетения. В растянутых участках начинается застой крови. Считай, что геморрой ты уже заработал. Болезненные ощущения, кровотечения, постоянный зуд и боли.



Если ты не перенесешь свои посиделки в более подходящее место — для исправления ситуации может понадобиться операция по удалению геморроидальных узлов. А ведь у некоторых «счастливчиков» есть еще и наследственная предрасположенность к выпадению прямой кишки...

Впрочем, геморрой — это полбеды. У малоподвижного человека и так начинается застой крови в малом тазу. Своим долгим сидением в туалете ты только усугубляешь этот процесс. Нетрудно догадаться, что в малом тазу расположена не только прямая кишка, но и простата, и вообще все, что находится «ниже пояса». И застой крови в этих органах даром не проходит: ты можешь «досидеться» до импотенции. Зачем тебе это нужно?

Так что подумай, прежде чем в очередной раз соберешься туда с увесистым томом Плутарха или увлекательным детективом Агаты Кристи.

иллюстрация: Сергей Рассохин

Интернациональная пальцовка

Язык жестов — великая вещь. Пусть в чужой стране ты не способен сформулировать на языке туземцев даже таких элементарных выражений, как «здравствуйте», «извините», «пожалуйста» и «где здесь ближайший телефон», — мимикой, жестами и телодвижениями всегда можно хотя бы приблизительно обрисовать свое отчаянное положение. Однако язык жестов в каждой стране имеет свои нюансы, которые надо знать, отправляясь в путешествие.

1. Таким «поскребывающим» воздух жестом в Японии, Таиланде и Индонезии подзывают официанта и обращают на себя внимание продавца.

2. Сложенные колечком большой и указательный пальцы почти повсюду означают «О'кей!», «Все в порядке!», «Класс!». Но в Бразилии этот жест свидетельствует о крайнем недовольстве, раздражении и ярости.

3. Большой палец, указывающий вверх, — знак поддержки, одобрения и радости. Но в Турции он является чрезвычайно малопристойным жестом, за который можно схлопотать по морде без каких-либо дальнейших разбирательств.

4. Указательный палец, поднятый вверх, призывает к осторожности и вниманию. Если им покачать, добавляется укоряющее и предостерегающее значение. А в Мексике такой жест означает исключительно число «один». Больше ничего.

5. Раскрытая ладонь, словно демонстрирующая отсутствие в ней оружия, в большинстве стран мира — знак дружеского приветствия. Но если ты покажешь этот жест греку, то он воспримет его как угрозу.

6. Жест «Виктория» обычно означает дружеское приветствие и знак, свидетельствующий об удаче. Но в Новой Зеландии этот жест считается оскорбительным.

7. Обидный кукиш, показанный тебе бразильцем или португальцем, следует трактовать как пожелание счастья и отваживание от тебя злобных духов. А вот горячие немецкие парни так обращаются к девицам «легкого поведения».

8. Потирание сложенных щепоткой пальцев обычно относится к области денежных отношений. Но в Греции так просят официанта повторить ранее заказанный напиток, а в Турции таким жестом местные плейбои делают непристойные предложения проходящим мимо женщинам.

Не отсвечивай!

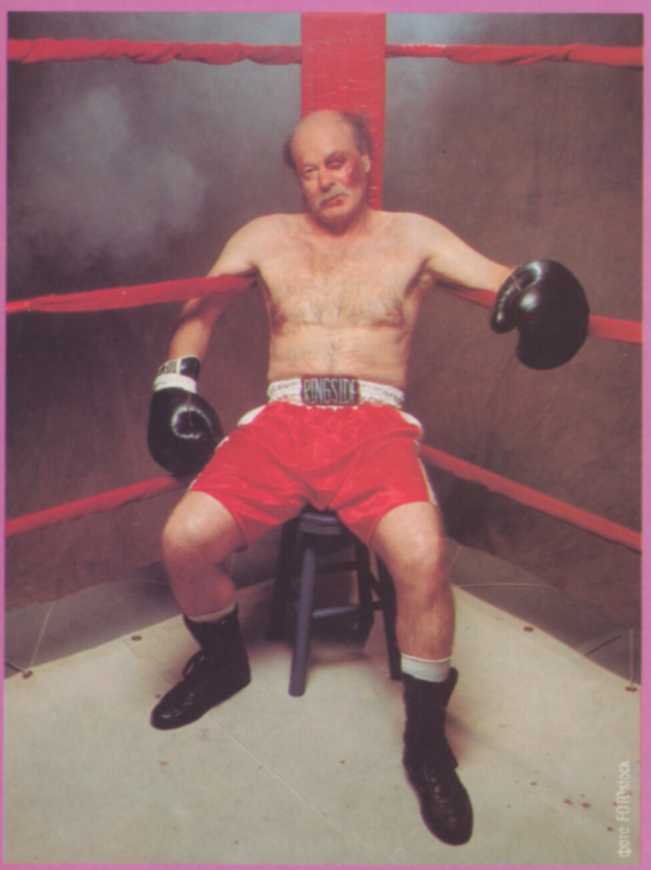
Лучше всего, конечно, постараться вообще не получать по физиономии. Тогда не придется целую неделю красоваться с черно-синим фингалом под глазом. Но если уж тебе не удалось уклониться от вражеского «хука», послушай, как максимально быстро избавиться от его последствий. Современной медицине это — раз плюнуть. Раньше, чтобы свести синяк под глазом, к нему прикладывали пиявок и куски сырого мяса. Мы не будем над тобой так издеваться.

■ Сделай холодный компресс. Ненадолго приложи к синяку лед — он замедляет кровообращение. А из мяса лучше сделай бифштекс.

■ Не принимай аспирин. От него хуже сворачивается кровь. Если тебе нужно болеутоляющее — выпей ибупрофен или парацетамол.

■ Все знают, что витамин С помогает от многих болезней. Кроме всего прочего он способствует восстановлению клеток. Съешь десяток аскорбинок.

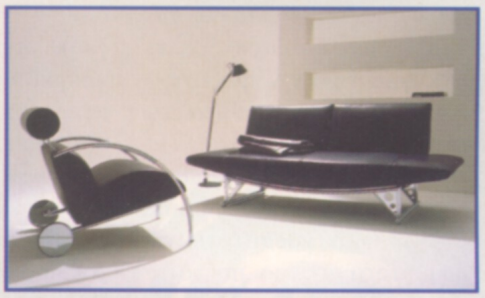
■ Ешь ананасы... Благодаря содержащемуся в них ферменту твоя кожа быстрее примет первоначальный цвет.



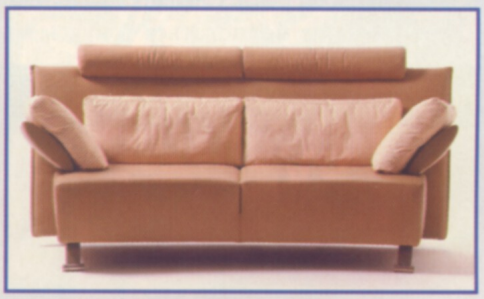
NEUHAUS
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Мы проводим большую часть времени своей жизни сидя: дома, на работе, в машине, на конференциях и в приемной.
Поэтому очень важно, **как мы сидим и на чем**.

Сидение должно быть комфортным, эргономичным, расслабляющим и удобным для рук и спины,



для любого человека и любых ситуаций. Это и есть основная цель немецкой фирмы **COR ("КОР")**.



Когда Вы в уединении слушаете музыку или проводите время с друзьями, когда Вы заняты на работе или отдыхаете в кругу семьи, во всех ситуациях

COR уже подумал о качестве и комфорте своей продукции, чтобы Вы могли думать о другом!

(Продолжение следует...)

Из истории фирмы COR.

ГАЛЕРЕЯ ДИЗАЙНА И ИНТЕРЬЕРА
NEUHAUS

125829 Москва, Ленинградский пр-т, 64 (Институт МАДИ лабораторный корпус, вход с Шебашевского переулка).
Тел.: (095) 564-8276, 564-8277, 155-0707. Факс: 931-9619.

(C) 1998 Neuhaus [Vic]. All rights reserved

элементарно

успех

фото: Barry Robinson/Tony Stone Images

В смысле не бойся сказать речь перед народом. Не паникуй — это не так страшно. Постарайся использовать свою нервную энергию в мирных целях. То, что перед выступлением ты всегда бываешь на взводе, может сослужить хорошую службу. Эмоциональный подъем поможет тебе произнести действительно убедительную речь. Но для этого нужно подготовиться и знать несколько несложных правил ораторского искусства:

■ Тщательно спланируй и отрепетируй начало и конец своей речи. Сделав это, ты будешь меньше волноваться перед выступлением. А во время самой речи тебя не будет отвлекать мысль о том, чем же, черт подери, все это закончить.

■ Установи зрительный контакт с кем-нибудь из аудитории. Выбери кого-нибудь подоброжелательнее — человека, который внимательно слушает тебя и выражает одобрение (например, кивает в знак согласия с твоими идеями). Смотри на него и рассказывай как будто ему одному. Это поможет справиться с волнением.

■ Пошути. Этим ты сможешь расположить к себе слушателей. Особенно, если ты подшучиваешь над самим собой — это расслабляет людей. Если твоя шутка не попала в цель, не напрягайся — положение еще можно исправить. Призови на помощь самоиронию и с юмором прокомментируй собственную неудачу. Но не перегибай палку и не превращайся в клоуна. Опыт показывает, что двух-трех шуток вполне достаточно.

■ Будь готов говорить дольше, чем запланировал. Если ты должен выступать 10 минут, приготовься на 15. Психологи давно заметили, что, волнуясь, мы говорим быстрее.

инструктаж

ПО РУКАМ

фото: Dennis Kitchen/Tony Stone Images

Страсть к соперничеству заложена в самой природе мужчины. Мы постоянно соревнуемся друг с другом — у кого круче машина, с кем пойдет танцевать симпатичная незнакомка или просто за кружкой пива выясняем, кто сильнее, при помощи излюбленной мужской забавы — армрестлинга (или, по-русски, — рукоборства). Когда в следующий раз ты захочешь помериться силой с друзьями, тебе пригодятся советы из разряда «доверяй, но проверяй»:

● Помни: чем больше выпил, тем меньше шансов на победу.

● Смотри противнику прямо в глаза. Побеждай силой духа.

● Не бойся соперника — подсаживайся поближе. Старайся поставить руку под прямым углом к столу. Эта позиция выгодна для тебя.

● Следи, чтобы кисть и локоть противника были на одной линии. Не давай ему поворачивать кисть так, как ему удобнее.

● Чем выше, тем сильнее. Обрати внимание, на чем он сидит. Если его стул выше, чем твой, у него есть преимущество — он может давить корпусом.

● Следи за свободной рукой противника — не позволяй ему опираться на стул или хвататься за ножку стола.

● Фальстарт дает преимущество. Не давай сопернику себя опередить.

● Хотя теперь ты знаешь, как это делается, вот тебе последний совет — не играй на деньги.

Все будет... ИК!

Помнишь, как пару лет назад ты проикал целых полчаса и как тебе было нездорово? Так вот, это сущие пустяки по сравнению с тем, что пришлось испытать американцу Чарльзу Осборну. Он начал икать в 1922 году и икал без остановки 65 лет. За это время несчастный икнул примерно 430 миллионов раз. Некоторые ученые считают икоту остатком некогда очень полезного, а теперь забытого, первобытного рефлекса. Другие же связывают ее с чревоугодием: торопливо поглощая большие куски пищи, ты заглатываешь и воздух, который вызывает икоту. Многие убеждены, что против икоты никаких средств нет, да они и не нужны: она сама собой проходит. Наверное бедолаге Осборну тоже так говорили. Лучше бы ему дали прочитать вот это:

Способ первый. Народный

Набери в легкие побольше воздуха и не выпускай его как можно дольше. Если тебя зовут Чарльз или ты поклонник фольклора и народной медицины, попробуй на одном дыхании произнести: «Икота, икота сойди на Федота, с Федота — на Якова, с Якова — на всякого».

Способ второй. Кондитерский

Проглоти чайную ложку сахарного песка (если не слипнешься, съешь две). Многие икавшие свидетельствуют, что это помогает в считанные минуты. Если, конечно, икота не пройдет за это время сама по себе.

Способ третий. Акробатический

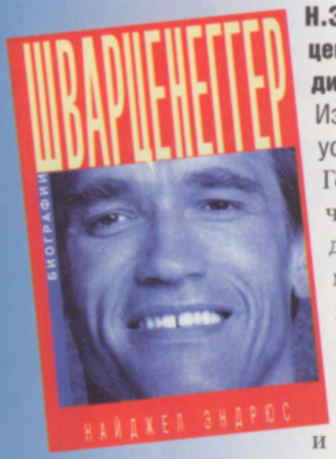
Икающему обычно советуют попить водички, но мало кто знает, что наиболее эффективный метод — пить воду вниз головой. Встань, возьми в руку стакан, до половины наполненный водой, опусти в него подбородок так, чтобы твои губы касались его дальней кромки. Теперь согнись пополам и опрокинь воду в рот — она стечет в горло по небу и остановит икоту.

Способ четвертый. Made in USA

Как только ты начал икать, плотно приложи ко рту непропускающий воздух бумажный пакет и дыши в него, пока не отпустит. Безотказный способ для всех объевшихся гамбургерами.

элементарно

книги



Н.Эндрюс. Шварценеггер. Правдивые мифы. Изд-во «Вагриус», М., 1997 г.

Гора мускулов, человек-легенда, мужчина-мечта и в то же время — личность, вызывающая раздражение и недоумение. Все это могло бы быть написано на визитной карточке одного из самых высокооплачиваемых актеров мира Арнольда Шварценеггера. О том, как удалось Арни добиться такой потрясающей любви и ненависти, размышляет американский кинокритик Найджел Эндрюс в документальном исследовании. Это книга об истории успеха мужчины — символа мужественности и состоятельности. Как начинал Арнольд, с чем боролся в самом себе. С какими трудностями ему пришлось столкнуться в молодости, и как он выходил из сложных жизненных ситуаций. И, наконец, как он наладил ресторанный бизнес «Планеты Голливуд». Обо всем этом и многом другом — в книге Н.Эндрюса.

Л.Гласс. Вредные люди. Изд-во «Питер», СПб., 1997 г.

Как защищаться от стресса и бороться с теми, кто всегда готов устроить психологическую диверсию? Кто эти люди, что вечно настроены против окружающих? Американский психотерапевт, эксперт в области общения Л.Гласс определяет их как «вредных людей». Так она и назвала свое пособие о том, как от них защититься, — «Вредные люди».

Оказывается, есть тридцать типов вредных «существ». Самодовольный деспот, унылая и обреченная жертва, дремлющий, но смертоносный вулкан, подозрительный скептик, высокомерный всезнайка и т.д. Нам всем знакомы эти персонажи. Они окружают нас на работе, занимаются на соседнем тренажере в спортклубе, подходят на презентациях... и непременно говорят какую-нибудь гадость.

Но на тридцать типов вредных существ есть десять способов поведения с ними. Например, юмористический способ или способ физического насилия. В чем они состоят и как применять эти способы — все это в пособии по борьбе с вредными типами. Желаем удачи!

В.Ерофеев. Мужчины. Изд. дом «Подкова», М., 1997 г.

Один из самых спорных современных русских писателей Виктор Ерофеев сделал главным объектом своей новой книги Мужчину. Природа русского мужчины загадочна и непостижима, но Ерофеев предпринимает попытки разгадать ее. Он пишет: «Если все-таки разобраться, куда эти русские мужики скачут, то выяснится... что скачут они из прошлого в будущее, из вчера в завтра, перепрыгивая через сегодня. В сегодня они себя никак не укладывают, им в сегодня тесно, душно...» В то время как женщины, считает автор «Русской красавицы», именно сегодня хотят дополнительных удовольствий, «не предусмотренных в русском мужском прейскуранте».

Так ли действительно обстоит дело — каждый будет решать самостоятельно. В зависимости от обстоятельств. Возможно, многим мужчинам не очень понравится читать о себе подобную ерофеевскую правду. Что поделаешь, спорный писатель...

Самурайский гороскоп

Японцы уверены, что группа крови человека определяет его характер. Предлагаем всем читателям проверить эту гипотезу на себе.

I группа

Положительные качества. Законопослушность. Собранность. Умение отвечать за свои поступки. Пунктуальность. Трудолюбие. Уверенность в себе.

Отрицательные черты. Эгоистичность. Пессимизм. Малоподвижность. Склонность к алкоголизму.

Идеальные профессии. Бухгалтер. Библиотекарь. Писатель. Программист. Изобретатель головоломок, шарад и ребусов.

II группа

Положительные качества. Любознательность. Предприимчивость. Энергичность. Чувствительность. Способность к состраданию.

Отрицательные черты. Частые приступы лени. Нетерпеливость. Неумение хранить секреты.

Идеальные профессии. Повар. Парикмахер. Оратор. Журналист. Режиссер.

III группа

Положительные качества. Рациональность. Честность. Дипломатичность. Интеллигентность. Организованность.

Отрицательные черты. Ранимость. Консервативность. Недоверие к людям. Склонность к унынию.

Идеальные профессии. Хозяин бара. Учитель. Продавец. Социальный работник. Адвокат.

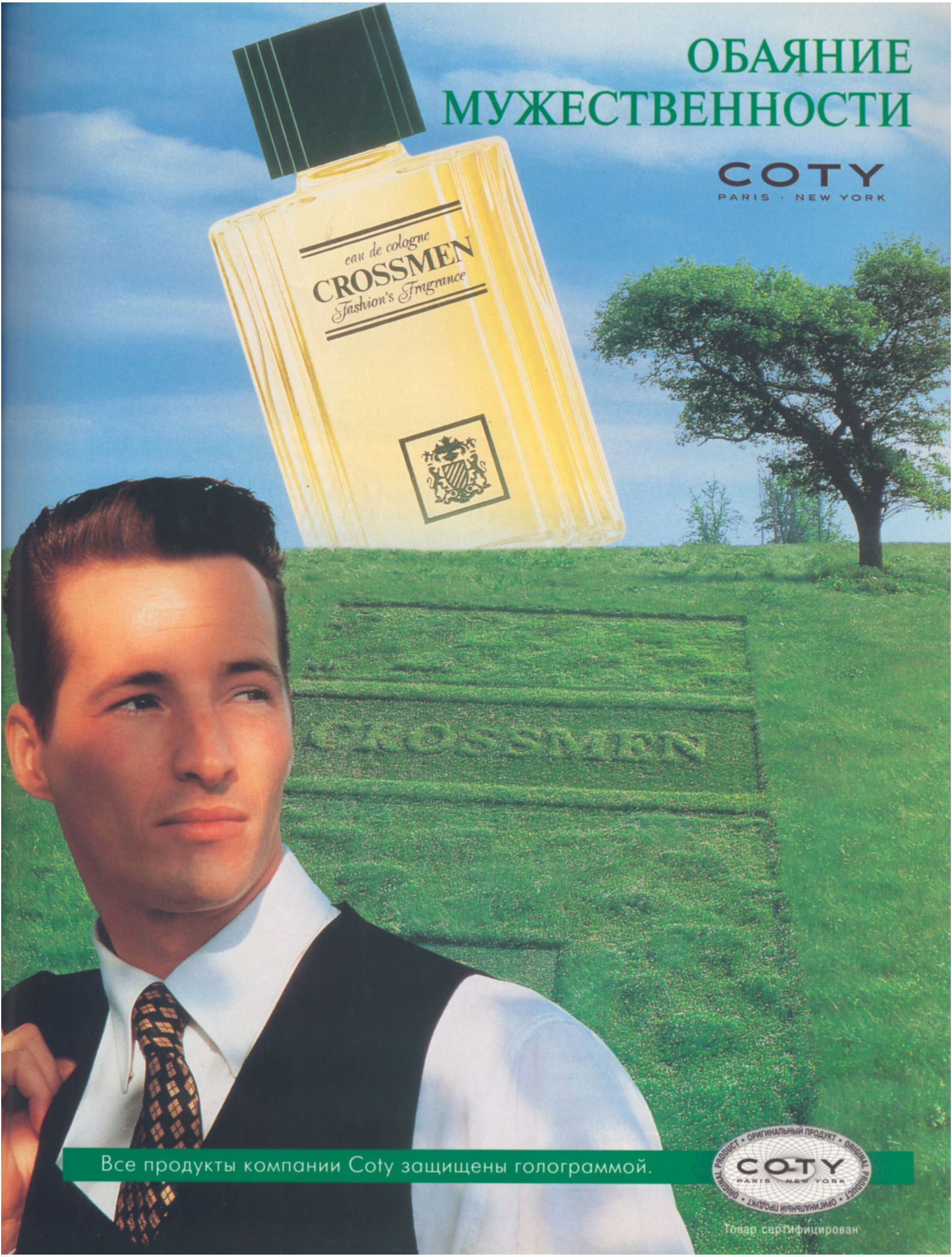
IV группа

Положительные качества. Идеализм. Упорство в достижении цели. Хорошее здоровье. Сексуальность.

Отрицательные черты. Ревнивость. Жадность. Завистливость. Несговорчивость.

Идеальные профессии. Солдат. Спортсмен. Политик. Биржевой маклер.

фото: East News


ОБАЯНИЕ
МУЖЕСТВЕННОСТИ
COTY
PARIS · NEW YORK
eau de cologne
CROSSMEN
Fashion's Fragrance
Все продукты компании Coty защищены голограммой.
ORIGINAL PRODUCT • ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ • ORIGINAL PRODUCT • ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ •
COTY
PARIS NEW YORK
Товар сертифицирован

РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ:
МАГАЗИН «АДРИА-СПОРТ»
Олимпийский пр-т, д. 18, подъезд 5
(здание бассейна, м. Проспект Мира).
Телефон 288-11-77
Оптовая продажа: «Performance Sport».
Телефон/факс: 785 0576, 288 4727, 288 6466,
http:// www.mtu.ru/ps

НОГИ В РУКИ

С времен Троянской войны стопы считались самой уязвимой частью мужского тела. И вот почему.

Представь себе, что 12–16 часов в сутки ты проводишь в предназначенном для садомазохистской вечеринки костюмчике: из жесткой кожи, туго зашнурованном, стесняющем движения... Как, нравится? А ведь именно так «живут» наши стопы. В плотно сидящей обуви свобода их движений ограничена, поэтому ноги испытывают практически непрерывные нагрузки, к которым, как нам кажется, мы уже давно привыкли. Даже когда мы сидим нога на ногу, то непроизвольно приподнимаем носок ботинка и напрягаем голеностопный сустав — обращал внимание? Получается, что наши стопы — это пара тягловых лошадок, которых мы распрягаем только на ночь. Ей-богу, о них стоит получше позаботиться, например промассировать. Тем более, что стопы — тот участок тела, где возможен полноценный самомассаж (в отличие от спины, например). Ну что, начнем?

Способ первый

Самое простое и естественное. Если есть возможность, старайся ходить босиком.

Способ второй

Целенаправленное воздействие.

Ступня

По возможности перед массажем подержи ноги в теплой воде в течение 5 минут (в идеале — добавь в воду 1–2 капли лавандового масла). Сядь, скрестив ноги «по-турецки». Массировать ступню лучше большими пальцами обеих рук одновременно, продвигаясь от кончиков пальцев к пятке. Можно мысленно разделить ступню несколькими поперечными линиями и разминать последовательно вдоль них. Скорее всего в процессе массажа обнаружатся болезненные точки, обходить которые не следует.

«Стопа — это карта здоровья нашего организма, — утверждает В.А.Зубков, ответственный секретарь Ассоциации восточных оздоровительных систем. — Точно так же, как на ушной раковине и радужной оболочке глаза, на стопе есть рефлекторные зоны всех внутренних органов человека».

Мы приводим схему этих зон. Воздействовать на «сигналящие» точки можно по принципу: «где болит, там и дави». Только делать это надо осторожно: сначала разомни область вокруг чувствительного участка, потом начинай воздействовать непосредственно на него. Сперва надавливай несильно, постепенно увеличивая интенсивность воздействия, пока боль не притупится или не пройдет совсем. На массаж каждой ступни должно уходить от 5 до 10 минут. Работать надо не только пальцами (так они очень быстро устанут), а как бы от плеча, используя давление корпуса. Разминать ступню можно кулаком или костяшками пальцев.

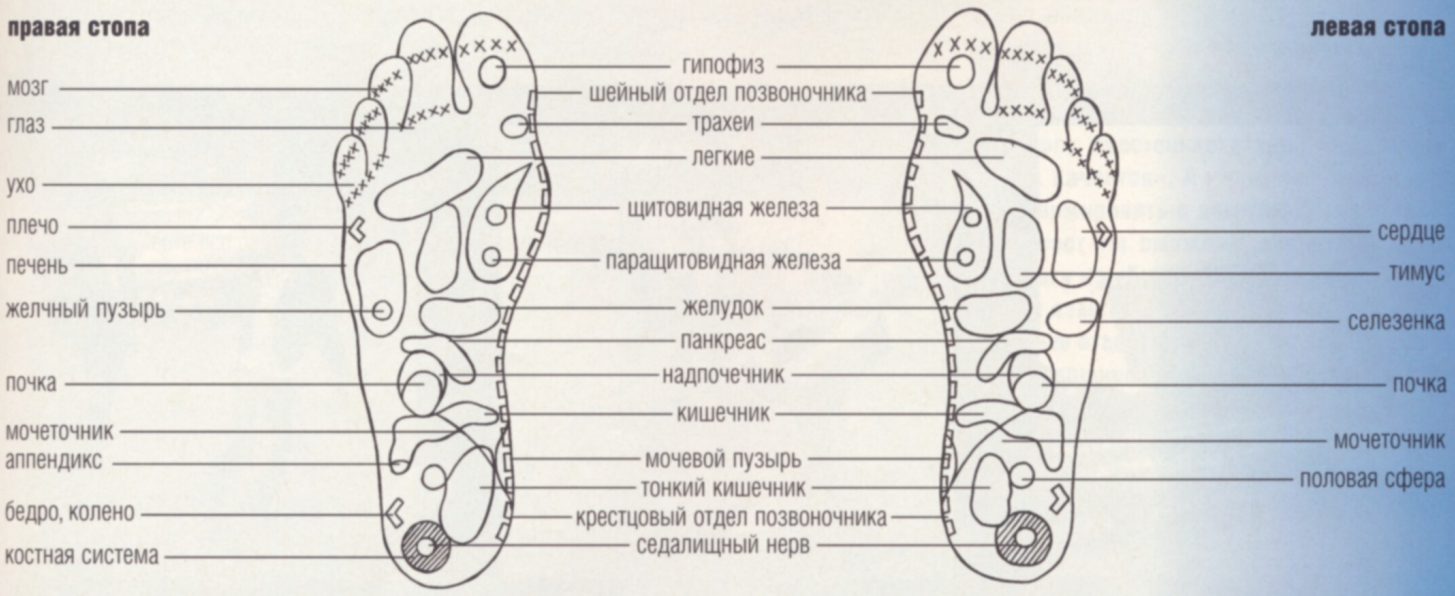
Пальцы

После «проработки» подошвы переходим к пальцам ног. Их нужно растереть (именно растереть, а не размять, то есть воздействовать менее сильно и глубоко, чем на ступню) и с подошвенной, и с тыльной стороны, от ногтя к основанию пальца. Каждый палец растираем отдельно.

Лодыжка

Разогрей трением рук и массируй круговым движением лодыжку, постепенно переходя к щиколотке. Правая рука движется по часовой стрелке, левая — против.

Вот, пожалуй, и все. Хочется еще раз подчеркнуть: нет таких мышц, желез и внутренних органов, которые не имели бы рефлекторных зон на стопе. Поэтому даже простейший самомассаж стоп заметно повышает общий тонус и усиливает иммунитет, позволяет снять чувство усталости и облегчить недомогание.



С БОЛЬНОЙ ГОЛОВЫ — НА ДВА МЯЧИКА

Несмотря на изобилие таблеток, существует масса немедикаментозных способов избавиться от головной боли. Вот и еще один, для коллекции.

Возьми два теннисных мяча и положи в шерстяной носок (лучше, конечно, в чистый). Носок завяжи потуже, так, чтобы мячи в нем не двигались. Ляг на спину, а мячи подложи под шею, ближе к затылку. Полежи некоторое время в таком положении, и есть все шансы, что боль пройдет. Упругие мячики выполняют своеобразный статический массаж, благотворно воздействуя на нервные окончания, отвечающие за головную боль.

иллюстрация: Сергей Растегуев

НЕ ОСТАНЬСЯ БЕЗ ШТАНОВ!

BIG STAR

Джинсовая коллекция весна '98. Для любителей стильной одежды.

BIG STAR®

ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН: г. Москва, ул. Рождественка 5, м. «Кузнецкий Мост», тел. 923-8560

Архангельск • Барнаул • Белгород • Благовещенск • Братск • Владикавказ • Владимир • Воронеж • Гомель • Железнодорожный • Иваново
Иркутск • Йошкар-ола • Казань • Кемерово • Киров (Вятка) • Королев • Краснодар • Красноярск • Курск • Магнитогорск • Минеральные Воды
Минск • Москва • Набережные Челны • Нефтекамск • Нижневартовск • Новокузнецк • Ноябрьск • Обнинск • Омск • Орел • Оренбург • Павлодар
Пенза • Петрозаводск • Петропавловск-Камчатский • Пятигорск • Ростов-на-Дону • Руза • Рязань • Самара • Санкт-Петербург • Саратов
Северодвинск • Серпухов • Стерлитамак • Тамбов • Тверь • Тула • Тюмень • Усть-Илимск • Уфа • Хабаровск • Чебоксары • Челябинск • Чита
Шахты • Щелково • Ярославль

Московский офис: тел. (095) 216-6968

«911» для холостяцкого ужина

Умение оказывать первую кулинарную помощь может спасти твою репутацию

Подгорела котлета? Твой скромный ужин испорчен? Ничуть не бывало — мы-то знаем, что там, под обугленной коркой, все равно мясо. Другое дело, если сегодня ты собирался поужинать не один. Тогда кухонная катастрофа ставит под удар твою репутацию современного парня, разбирающегося в кулинарии не хуже, чем в футболе и компьютерах. Тебе полезно будет узнать, что многие блюда, потерявшие товарный вид, еще можно реанимировать.

■ **Черствый хлеб.** Заверни его во влажное чистое кухонное полотенце и поставь в духовку на десять минут при температуре 120°С.

■ **Подгоревший хлеб.** Соскобли ножом подгоревшие места и смажь кусочки хлеба оливковым маслом. Посыпь пармезаном (или любым другим тертым сыром) — и настоящие итальянские «кростини» готовы.

■ **Пересушенное мясо.** Порежь мясо тонкими ломтиками и смажь оливковым маслом, пикантным соусом или горчицей.

■ **Пересоленный суп или соус.** Щепотка сахара, капелька лимонного сока или уксуса нейтрализуют избыток соли. Можно прокипятить суп или соус, положив туда половинку сырой картофелины — она впитает лишнюю соль.

■ **Увядшая зелень.** Ее можно освежить в холодильнике, предварительно смочив в ледяной воде или завернув в мокрое полотенце.

■ **Слипшиеся макароны.** Слив воду, ты забыл сразу перемешать их с маслом и получил баскетбольный мяч из спагетти. Положи их в дуршлаг и промой холодной водой, затем перемешай, добавив столовую ложку оливкового масла.

Куришь? Бегай!

От всего на свете все равно не убежишь — например, эмфиземе и раку легких абсолютно безразлично, сколько километров ты наматываешь на своей беговой дорожке. Зубной налет, желтые никотиновые пятна на пальцах тоже по-прежнему остаются с тобой. А вот риск сердечно-сосудистых заболеваний у курильщика может быть существенно снижен бегом, ходьбой и прочими активными упражнениями.
К такому выводу пришли американские ученые института им. Купера в результате восьмилетнего статистического наблюдения двадцати пяти тысяч курильщиков, выделенных в две группы — те, кто регулярно занимается спортом, и те, кто пренебрегает физическими упражнениями. Исследования однозначно показали, что самые физически активные курильщики гораздо меньше страдают от нарушений сердечно-сосудистой системы, чем те, кто занимается спортом от случаю к случаю, и уж тем более, чем те, кто вообще им не занимается.

фото: Андрей Кузнецов

Умудренное утро

Народная мудрость гласит: «Утро вечера мудренее». Но народ, видимо, прав бывает не всегда. Мы-то с тобой знаем, что утро вечера часто бывает не только не мудренее, но, наоборот, значительно тупее и бессмысленнее. Мозг привык к тому, что утром его не особенно беспокоят. Пока ты бродишь, как сонная муха, от ванной к кухне, задевая косяки и табуретки, насыпаешь в кофе соль вместо сахара и сомнамбулически пытаешься причесаться обратной стороной расчески, этот бездельник — твой мозг — по-прежнему сладко посапывает. Бросает тебя, так сказать, на произвол судьбы в жестоком мире твердых предметов. Отомсти ему! Заставь его работать!

— Расскажи вслух приснившийся тебе сегодня сон. Сны — продукт подсознания, и, если ничем не зафиксировать эти образы, они тают в памяти как утренний туман. Но если ты, сделав над собой усилие, сформулировал сюжет своего сна, то тем самым совместил два принципа мышления — и устроил мозгу что-то вроде контрастного душа.

— Учи каждый вечер по короткому стихотворению. Начни с чего-нибудь самого простенького типа «идет бычок, качается». А утром попытайся его реанимировать в памяти. Когда в один присест ты сможешь одолеть первую эклогу из «Буколик» Вергилия, да еще и на языке оригинала, смело назначай самые ответственные деловые встречи на страшное время — 8.15 утра. И будь уверен, тут ты будешь единоличным хозяином положения.

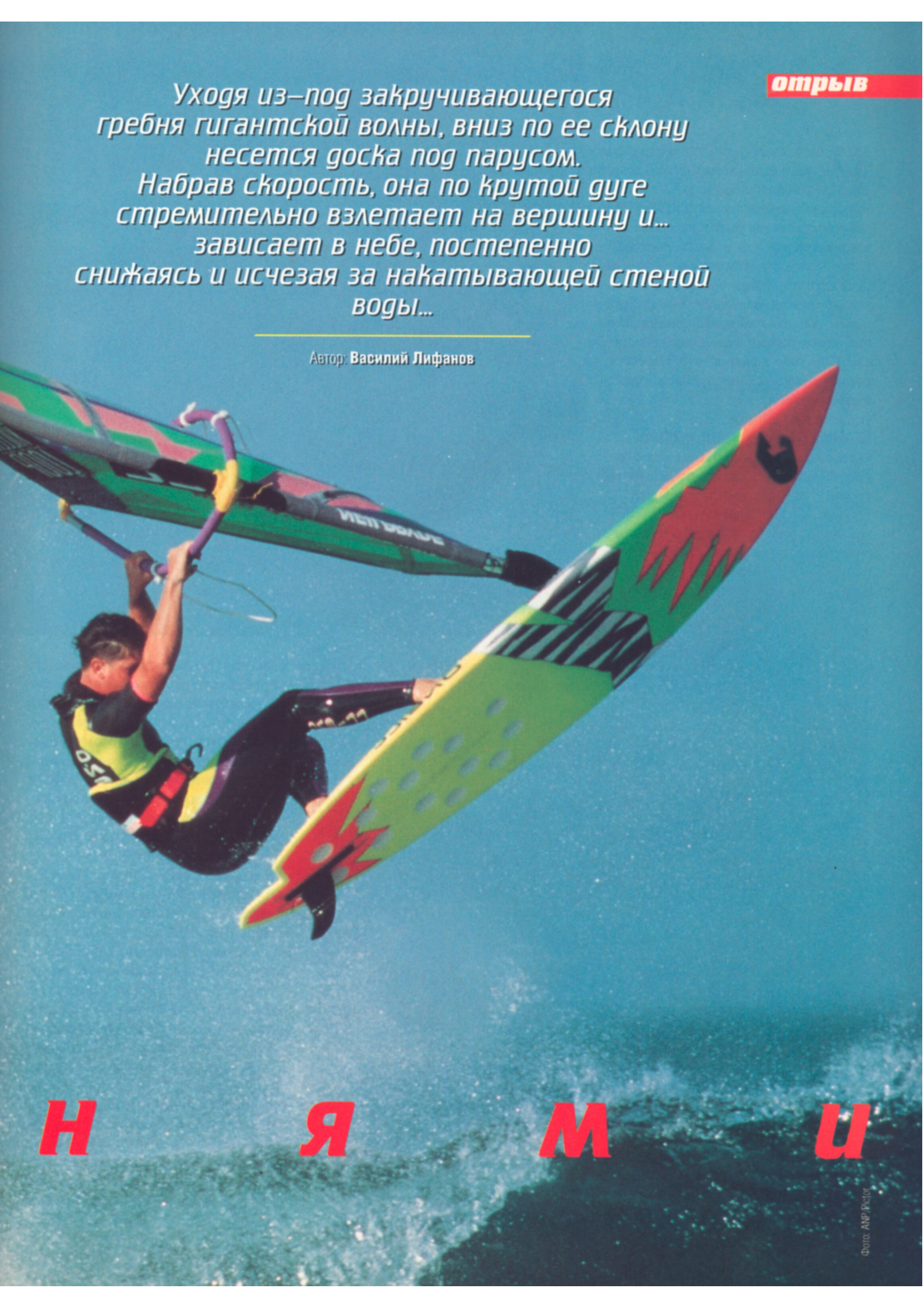
— Играй утром сам с собой. Нет, не в это... А в шахматы. Через месяц утренних разборов партий Карпов — Ананд ты, возможно, и не станешь хорошим шахматистом. Зато сможешь с самого раннего утра правильно проанализировать любую жизненную ситуацию. Опыт игры поможет тебе управлять реальностью.

— Попробуй поиграть в слова. Очень эффективна старая детская игра, которая называется «Контрабас»: из букв этого не очень длинного слова можно составить рекордное число других слов.

Поймай ветер в лодо

Уходя из-под закручивающегося гребня гигантской волны, вниз по ее склону несется доска под парусом. Набрав скорость, она по крутой дуге стремительно взлетает на вершину и... зависает в небе, постепенно снижаясь и исчезая за накатывающей стеной воды...

Автор: **Василий Лифанов**



Н Я М И

Фото: ANP/Ketor

Отрыв

Речь в статье, как ты догадался, пойдет о виндсерфинге. Точнее — о тебе и о виндсерфинге.

Всем прекрасно известно о ЕГО существовании, но вас будто разделяет невидимая черта: ты — здесь, виндсерфинг — там. На экране телевизора, за пляжными буйками — где угодно, но только не в твоей жизни. Интересно, почему так происходит? Думаешь, что это очень трудно — кататься на серфе? Или тебе кажется, что подобное развлечение — не для простых смертных?

Почему именно виндсерфинг?

Согласись, быть здоровым — это хороший тон. А понятие «мужчина на уровне», кроме профессиональных и прочих успехов, подразумевает еще и тонус мускулатуры. Так вот, виндсерфинг заботится об этой стороне твоего благополучия, ибо дает солидную нагрузку на все группы мышц. Но, в отличие от культуризма, который требует повышенной концентрации на каждом упражнении, тут все получается как бы между делом и само собой. Ты нагружаешь мышцы, думая о других, гораздо более интересных вещах, поэтому долго не чувствуешь усталости.

Виндсерфинг относится к активным видам летнего отдыха, связанным со скоростью и выбросом в кровь чистейшего адреналина. Ты можешь возразить — какая, мол, там скорость по сравнению с водным мотоциклом! Но виндсерфинг дает ДРУГУЮ скорость, которая воспринимается не менее остро, чем угорелое шныряние по акватории верхом на ревущем механизме.

Все дело в степени вовлеченности в процесс. В этом «танце» участвуешь на все сто. Тело становится частью динамичной системы, состоящей из доски и паруса, которые имеют свой «характер». Доску «оживляет» вода, парус — ветер. И нужно показать себя настоящим мужчиной в споре со стихиями, не то серф сбросит тебя, как норовистый жеребец джигита, и будет, покачиваясь, невозмутимо плавать поблизости.

Подобное «укрощение строптивых» заводит. Человек забывает о времени, о береге; в нем просыпается азарт. А необходимость постоянно быть начеку вводит в состояние, близкое к трансу. Это сродни творчеству, в этом есть что-то героическое, сверхчеловеческое...

Хотя виндсерфинг и считается экстремальным видом спорта, таковым он является лишь в крайних своих проявлениях. Начинается же все с малого — с тихого ветра и спокойной воды. По мере освоения переходишь ко все

В наших черноморских здравницах — Алуште, Анапе, Геленджике, Ялте, серф тоже раздобыть несложно. В Москве пункт проката действует в Строгино. Это так называемая «Серф-Академия» от RFA (Российская Ассоциация Фанбординга). Однако учти: за один раз тебе не овладеть даже азами виндсерфинга. Нужно как минимум три-четыре занятия, так что рассчитывай время и деньги.

Наверняка доску можно взять под залог в ближайшем яхт-клубе или одолжить у приятелей. Услышав о том, что и ты собрался заняться серфом, они наверняка придут в восторг, снабдят тебя снаряжением и завалят ценными советами. Проверено.

Будет лучше, если азы виндсерфинга тебе преподаст инструктор. В крайнем случае, функции инструктора может взять на себя любой серфингист, оказавшийся поблизости. Для начала тебе нужна длинная доска — 3,8 метра. Приемлемая площадь паруса — 6-6,5 кв.метра. Потом, по мере освоения более сильных ветров, площадь паруса может дойти до более захватывающим вариантам, и тогда волны становятся круче, ветер крепче, доска короче, скорость больше, прыжки выше и кайф чище.

Фото: ANP/Pictor

Заниматься виндсерфингом сейчас очень модно. В глазах окружающих ты выступаешь в романтической роли «морского волка». Тебя окутывает аура «укротителя стихий», демонстрируя окружающим твою силу и мужественность.

С чего начать

Естественно, с парусной доски.

Сразу бежать в магазин за ней, конечно же, необязательно. Доска стоит достаточно дорого (хотя и дешевле, чем водный мотоцикл, яхта или катер), и затраты оправдаются лишь в том случае, если ты действительно «загоришься». На период обучения доску лучше всего позаимствовать. Где? Самый распространенный способ — прокат. Он в обязательном порядке есть на всех западных курортах. Кстати, на многих из них в прокате работают наши соотечественники. В Хургаде, например, просто спроси Монстра...

В Москве пункт проката действует в Строгино

Фото: Андрей Каменев

7,5 кв. метра. Это оптимальный размер для длинной доски. В полный комплект входят:

- мачта;
- гик — это та поперечина, за которую надо держаться руками;
- крепление гика (к мачте);
- парус;
- латы (это такие длинные узкие штуки, которые вставляются в специальные кармашки паруса для придания ему правильного крылообразного профиля);
- старт-шкот (это веревка с узлами, за которую поднимают парус из воды);
- просто шкоты (веревки, крепящиеся к концу гика и к шарниру и растягивающие парус);
- шарнир (одна его часть вставляется в поплавок, а на другую надевается мачта);
- поплавок;
- шверт (выдвижной плоский киль);
- плавник (крепится неподвижно в задней части «днища» поплавка). Внимание: перед выходом на воду пробки на поплавке должны быть закручены, иначе доску заполнит водой.

Одежда

Помни: на воде всегда холоднее, чем на берегу, тем более, если постоянно в нее макаться. Даже в разгар лета человек, совершающий свои первые маневры на виндсерфинге, быстро замерзает. Поэтому полноценное обучение требует спецодежды. Нетнет, гидрокостюм тебе пока не нужен. Достаточно шерстяной водолазки и ветровки.

На ноги лучше надеть кеды — на босу ногу или на шерстяной носок. Зачем? Во-первых, доска скользкая, во-вторых, никогда не знаешь, что может оказаться на дне.

Открытые участки кожи надо смазать солнцезащитным кремом — на серфе загораешь гораздо интенсивнее. Оно и понятно — солнце сверху, солнце снизу...

Обязательно — спасжилет. Будь ты хоть мастером спорта по плаванию — мало ли что может случиться.

Время года для начала занятий — произвольное. Главное, чтобы от вида воды тебя не знобило и перспектива залезть в нее не слишком пугала. Естественно, в наших широтах начинать заниматься виндсерфингом следует летом, с открытием пляжного сезона. Ну, а уж если ты зимой оказался на курорте и рядом плещется теплое море, не сделать этого просто глупо.

Безопасность

Для занятий виндсерфингом подойдет любой «обжитой» водоем. «Обжитой» значит, что там, в случае чего, будет кому прийти тебе на помощь. Это могут быть и специальные спасательные службы, и яхтсмены, и серфингисты, и даже рыболовы. На воде действует железный закон взаимовыручки, и, будь спокоен, тебя не бросят в беде. А наличие на воде других парусных досок хорошо еще и тем, что тебе всегда помогут советом.

Зона твоих первых экспериментов с доской и парусом должна находиться в стороне от путей больших кораблей, катеров и «Ракет». Хорошо, если она будет находиться и поодаль от пляжа, дабы ты или парус (или вы оба) не свалились на голову ничего не подозревающего пловца. Тем более что и шверт, и плавник доски — весьма остры.

Пусть занавес из кустиков отделяет тебя, пока неуклюжего и стесняющегося, от взоров скучающих отдыхающих, для которых ты представляешь занимательное и весьма поучительное зрелище. Впрочем, есть и обратная сторона медали — тебя непременно запомнят как «того отчаянного парня». И потом, когда ты в пене и брызгах лихо десантируешься на пляжный песок, а виндсерфинг останется, как большая птица, качаться на мелководье, аплодисменты пляжных завсегдатаев тебе обеспечены.

На воде действует железный закон взаимовыручки, и, будь спокоен, тебя не бросят в беде

Оказавшись далеко от берега, ни в коем случае не бросай доску и не пускайся до берега вплавь! Силы, которыми, как тебе кажется, ты располагаешь, на самом деле могут быть на исходе. Лучше подай сигнал бедствия, поднимая и опуская руки.

Водоем

Теперь пара слов о самом водоеме. Желательно, чтобы акватория была замкнутой. Это может быть озеро, водохранилище, речная заводь. Главное требование — отсутствие

Rockport®

– и ты крепко стоишь на своих ногах.

Обувь, в любви к которой публично признались два американских президента – Буш и Клинтон – достойна того, чтобы ее уважали.

"Одежда делает человека. Обувь - джентльмена", – говорят англичане. Англичане народ умный и знают что говорят. О социальном положении человека можно сказать, взглянув на его ботинки. Можно быть чрезвычайно демократичным в одежде, носить старые джинсы и мятые рубашки , двадцать лет не расставаться с любимой студенческой курткой и вместо шляпы носить пилотку из газеты – но если ты можешь позволить себе хорошую обувь, ты не сможешь себе в этом отказать, как бы равнодушен ты не был к своему внешнему виду. Американских эксцентричных миллионеров, любящих погулять по ночным забегаловкам сомнительных районов Лос-Анджелеса в костюмах за десять долларов, всегда выдавали слишком дорогие башмаки – но даже ради удовольствия побродить неузнанными, они не могли заставить себя расстаться с привычной для них обувью - ноги дороже маскарада.

Потому что хорошая обувь – это не бриллианты на пряжках и золотые подметки. Хорошая обувь - это возможность не замечать ее на своих ногах. Идеальный ботинок – легкий, продуманный до мельчайших деталей – он не натрет ногу, не сожмет пальцы, не даст поскользнуться. Он настолько идеально сидит на ноге, что ощущается частью твоего тела.

Именно таковы ботинки американской фирмы РОКПОРТ. В ноге человека больше ста двадцати костей и мелких косточек – специалисты фирмы десятки лет апробировали всевозможные обувные технологии и добились того, чтобы каждой из этих косточек было удобно и хорошо в ботинке от РОКПОРТ.

"РОКПОРТ – обувь для ходьбы" – таков один из официальных лозунгов компании. Содержащаяся в лозунге, на первый взгляд, наивность – лишь кажущаяся. Потому что в наше время многие люди носят обувь "не для ходьбы" – а для лежания, сидения, парения в воздухе – для чего угодно, но только не для ходьбы. Ходьба – чрезвычайно энергичный, напряженный процесс, подвергающий и ногу, и надетую на нее обувь мощнейшим нагрузкам. И многие модели самых дорогих и известных фирм с этими нагрузками не справляются. Потому что создаются не для того, чтобы в ней ходили, а для того, чтобы красоваться в витринах и на разворотах журналов. А РОКПОРТ создает обувь для ходьбы. И будьте уверены – эти ботинки вынесут многое. В сандалиях какой фирмы энтузиасты-путешественники проходили пешком всю Великую Китайскую Стену? Правильно, в сандалиях от РОКПОРТ. Каждая сандалия, весом чуть больше ста грамм, являет из себя настоящее чудо "умного" дизайна. Великолепная нубуковая кожа сандалий РОКПОРТ обладает уникальным эффектом – она пропускает молекулы воды, но закрывает доступ каплям, пусть самым крохотным. Поэтому молекулы пота легко проходят наружу, а вот промокнуть сандалия не может – даже если с размаху наступить в глубокую лужу. В подошву сандалии вмонтирована тонкая, но прочная стальная пластина, повышающая сопротивление подошвы нагрузкам и прекрасно поддерживающая стопу. Суперупругий и износостойкий материал Вибрам придает походке пружинистость и легкость – и даже долгие прогулки по асфальту или щебенке не способны нанести сандалиям РОКПОРТ какой-либо ущерб.

Другой знаменитой линией РОКПОРТ на лето являются туфли – "топсайдер". Когда-то такие туфли-мокасины со шнурком, продернутым через задник, носили моряки. Современные яхтсмены и люди, занимающиеся водными видами спорта, также охотно используют эти удобные туфли. Но туфли –"топсайдер" от РОКПОРТ – прекрасный вариант летней и повседневной обуви. Подметка этой почти невесомой, сшитой из промасленной добротной кожи туфли исчерчена десятками тонких зигзагообразных надрезов. При надавливании на подметку в том или ином месте, зигзаги раскрываются и топорщатся – как чешуйки рассердившейся рыбы. Поэтому в этих туфлях очень сложно упасть, поскользнувшись. Такая подметка является оригинальной разработкой РОКПОРТ, она запатентована и номер патента напечатан на каждой подошве. Туфля прошивается вручную – поэтому не приходится опасаться, что она "запросит каши" , каким бы жестоким испытаниям ее не подвергали. Эти легкие туфли можно носить и босиком - мягкая замшевая стелька создает комфорт и уют ноге, активированный уголь, входящий в состав стельки, прекрасно поглощает запахи, а бактерицидная пропитка сохранит ногти и кожу на пальцах здоровыми и крепкими.

В мире обувной промышленности ботинки РОКПОРТ – это тоже, что Мерседес Бенц – в мире автомобильном. Их стоимость достаточно высока, но качество и надежность такого уровня стоят немалого.

В летней коллекции Рокпорт более ста самых разных моделей обуви. Кроме того, Рокпорт представляет несколько линий одежды для отдыха и повседневной носки, а также соответствующие аксессуары.

Адреса магазинов: **В Москве – Rockport Concept Store** Манежная пл. (Торговый центр "Охотный ряд"); **Rockport** Новый Арбат,17, тел (095) 203 4845; ГУМ Красная Площадь, 3 тел (095) 929 3443; **7[й] Континент** ул. Миклухо-Маклая, 18/2 тел (095) 330 3030; **Рамстор** ул. Ярцевская, 14, тел (095) 937 0431; **Quicksilver** ул. Большая Дорогомиловская, 5, тел (095) 931 9171; **Во Владивостоке – Rockport** ул. Светланская, 143, тел (4232) 22 81 36.
www. rockport. com

Rockport

Классический стиль, безупречность в деталях.

Если к этому относиться серьёзно – другого выбора нет.

КАЛИГУЛА

МУЖСКАЯ ОДЕЖДА

Ленинский проспект, 5
Тел: (095) 137-13-8
E-mail: caligula@classic.r

Brioni • Canali • Bruno Magli • Ermenegildo Zegna • Lanvin • A. Testoni

Магазин работает с 10:00 до 21:00 с понедельника по субботу и с 11:00 до 20:00 по воскресеньям.

Набрав скорость, ты стремительно взлетаешь на гребень волны... и зависаешь в небе

сильного течения. Иначе сам не заметишь, как унесет далеко от берега, и обратно самостоятельно не вернешься. Кстати имей в виду, что на море тоже бывают течения — постоянные и связанные с приливом и отливом.

Дно у берега не должно изобиловать железками, стеклами и камнями, чтобы себя не порезать и доску не покалечить. Хорошо, если и вдали от берега под водной гладью не скрываются рифы. Как это узнать? Очень просто: коли другие ходят, значит, и мне можно.

Берег, с которого ты производишь свой первый старт, должен быть пологим. Тогда ветер будет течь над землей ровно и постоянно. У крутого бережка возможны воздушные завихрения.

Кстати, о ветре. Для первого выхода на серфе нужен очень слабый ветер. Такой слабый, что на берегу кажется, что его и вовсе нет. Подобное мнимое безветрие чаще всего бывает утром или на вечерней зорьке, а также в очень жаркую погоду. Необходимое направление ветра — вдоль берега. Иначе тебя либо будет неуклонно сносить в голубую даль, либо прижимать к мелководью. Волн быть не должно.

Пройдет совсем немного времени, начальная фаза обучения потонет в далеком прошлом, и в один прекрасный ветреный день, где-нибудь на Барбадосе, камера будет снимать, как... уходя из-под закручивающегося гребня гигантской волны, вниз по ее склону несешься ты на сверхлегком «Фане». Набрав скорость, ты закантовываешь доску уваливаясь по крутой дуге, стремительно взлетаешь на вершину волны и... зависаешь в небе, постепенно снижаясь и исчезая за накатывающей стеной воды... На линзе объектива дрожат капли и солнечные лучи. MH

Фото: ANP/Pictor

Слово из трех букв, которое теб

Первый раз я столкнулся с этим необъяснимым явлением спустя месяц после нашего знакомства. В одно прекрасное утро возлюбленная в ответ на мои полусонные объятия больно ткнула меня локтем под ребро и буркнула «отстань!» Потом уединилась в ванной и принялась там рыдать в голос. Пока я ошарашенно перебирал в уме возможные причины внезапного горя, моя милая успела по-солдатски быстро одеться и решительно направилась к двери.

Робкое предложение позавтракать вместе было с презрением отвергнуто, призыв по-дружески обсудить проблему — игнорирован, оставаться у меня она больше не собиралась и, хлопнув дверью, ушла из моей жизни. Надолго... Так, по крайней мере, думал глупый я и, не понимая в чем дело, злился на весь мир, пытался отвлечься, обзванивал друзей, скучал, что-то делал. Но все валилось из рук, а гордость не позволяла звонить первым, слишком уж холодным и бессмысленным было наше прощание.

Однако спустя всего несколько дней я услышал в трубке знакомый голос: «Привет! Это я. Соскучилась. Буду через час. Целую...» Затем она приехала. Как ни в чем не бывало. Ты глубоко ошибаешься, если думаешь, что последовали какие-нибудь бурные объяснения, раскаяния и слезы. Разбора полетов не получилось. «Не обижайся, дорогой... Сама не знаю, что на меня нашло...» Наши отношения возобновились на том самом месте, где они были ею так грубо и безжалостно прерваны, причем скорбную паузу длиной в неделю заметил только я. Между нами воцарились мир и спокойствие, однако я то и дело ловил себя на том, что смотрю на любимую с опаской и подозрением, как на диковинное насекомоядное растение.

Предчувствие меня не обмануло. Ровно через месяц все повторилось снова. На этот раз, к счастью, обошлось без упреков и прямых оскорблений, но во всем облике моей подруги чувствовалось такое пренебрежение к мирозданию и прежде всего к самому злокозненному его представителю, что я совсем пал духом. На мои заботливые вопросы любимая отвечала кратко, но внятно:

«Что с тобой, моя сладкая?» — «Отстань, мне плохо».

«Что-нибудь болит?» — «Нет».

«Тебе чего-нибудь хочется?» — «Не знаю. Надоел».

Параноиком я стать не успел, поскольку продолжался этот «цирк» недолго, дня три-четыре. Потом в моей ванной комнате появились знакомые по бесконечным телерекламам замысловатые приспособления для «критических дней», а наши отношения вновь стали вполне благополучными. Она была ласкова и мила, за исключением нескольких дней в месяц, когда все необъяснимым образом вставало с ног на голову. Все это продолжалось довольно долго.

Я совершенно не мог понять в чем дело, пока однажды под утро, при свете ночника подруга не поведала мне сдавленным шепотом одну страшную женскую тайну, которую я тебе сейчас бессовестно разболтаю. Потому что лично мне этот маленький секрет чуть не стоил отношений с любимой женщиной, потому что тебе он может обойтись еще дороже, потому что, наконец, об этом должен знать любой мужик, чтобы не чувствовать себя полным идиотом.

Итак, внимание! Перед нами очередное неприятное слово из трех букв: ПМС, или ПредМенструальный Синдром (не путать с «критическими днями»), — комплекс физиологических и психологических симптомов, возникающий у женщин с приближением менструации и исчезающий с началом месячных. По сути — это следствие гормонального дисбаланса. Официально синдром признан медициной в 1948 году.

Медики утверждают, что ПМС может иметь более 100 проявлений. Наиболее распространены следующие:

- вздутие живота;
- беспокойство и тревога;
- нагрубание молочных желез (они набухают и болят);
- плаксивость, депрессия;
- повышенная утомляемость;
- беспричинная раздражительность;
- появление прыщей, бессонница.

Лучше не знать

Набор впечатляющий. Лишнее подтверждение того, как нам с тобой повезло. В пору каждое утро начинать с благодарности Господу за то, что он избавил тебя от участи родиться женщиной. У нас, конечно, тоже есть свои маленькие проблемы. Например, надо ежедневно бриться. И иметь дело с женщинами в состоянии ПМС, то есть, на грани нервного срыва. Как это делать, чтобы максимально обезопасить себя от скандалов и беспричинных упреков, которыми три-четыре дня в месяц щедро осыпает тебя любимая? Для начала развеем несколько расхожих мифов о ПМС.

Миф 1. Во время ПМС нельзя заниматься сексом

Еще как можно! Более того, наукой установлено, что любовное желание у женщины за несколько дней до начала менструации возрастает. Гормоны оказывают усиленное влияние на сексуальную энергию, поэтому, если ты ночью предпочтешь своей «недомогающей» подружке эротический фильм, утром вместо завтрака можешь получить оплеуху.

Миф 2. Женщины в период ПМС становятся рассеянными и бестолковыми

Это не так. Они и в обычное время могут забыть лифчик на твоем письменном столе или дать на чай больше, чем по счету. А вот во время ПМС женщины, как ни странно, соображают и запоминают все намного лучше. Их не так легко поймать на глупости, зато твои промахи будут незамедлительно выявлены и жестоко осмеяны. Так что будь повнимательнее, а лучше убери из коридора «Харлей», вынеси мусор и подари цветы. Это любимая тоже запомнит надолго.

Миф 3. В этом состоянии женщине ничем нельзя помочь

Можно, если во время ПМС регулярно делать вместе с нею легкую гимнастику, соблюдать диету, ходить на сеансы по психологической релаксации, глотать витамин B6 и не злоупотреблять шоколадом, кофе и спиртным.

Прояви терпение и будь снисходителен к дорогому тебе человеку, которого «заклинивает» всего-то разок в месяц. Оставайся настоящим мужчиной и не жалуйся маме — даже когда любимая тебе все начистоту высказывает, дегтем мажет и в пуху валяет.

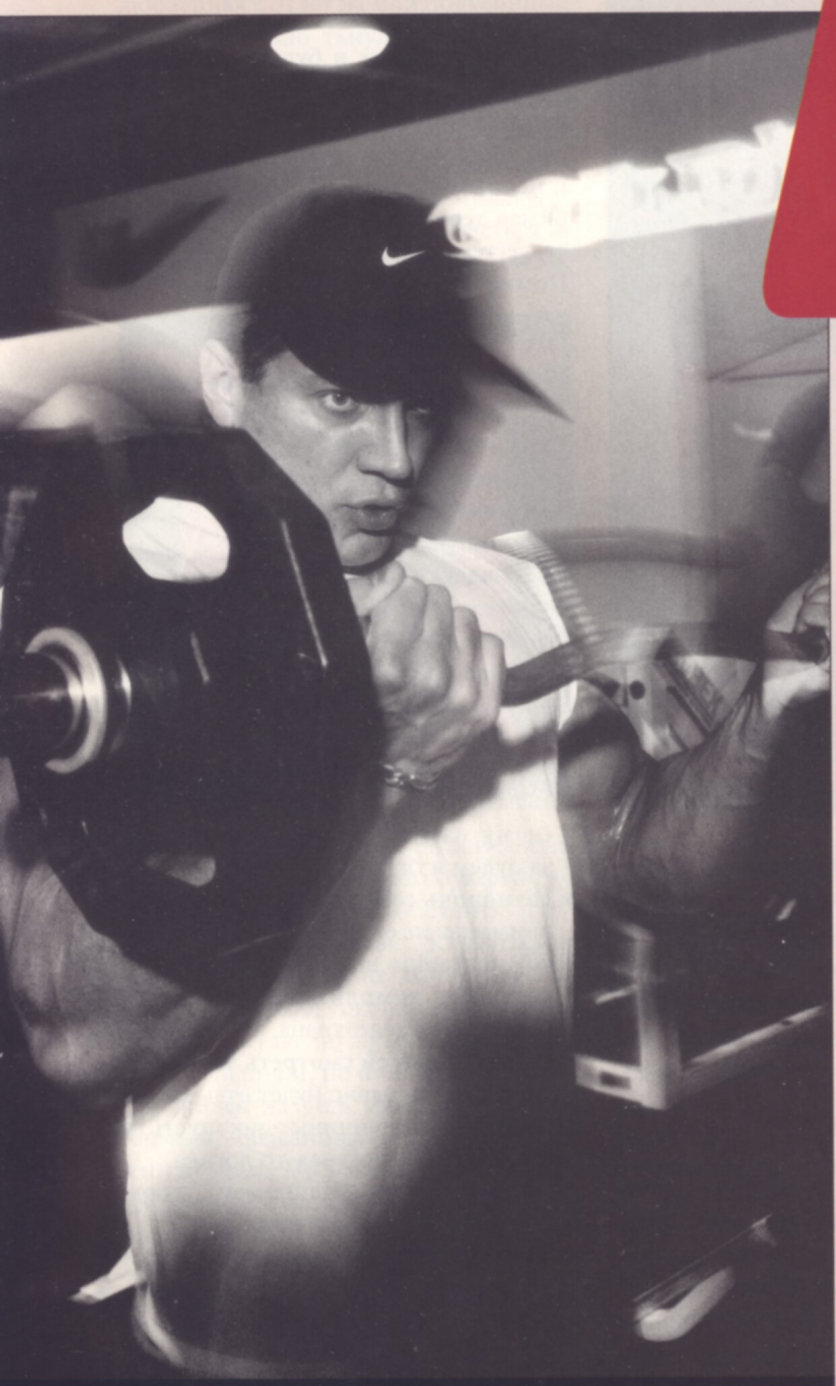
Помни: помогая подруге, ты облегчаешь и собственную участь.

ПМС — штука неприятная, но это еще не повод для того, чтобы менять сексуальную ориентацию. Нужно только соблюдать несколько правил :

- **Не высовывайся.** Если не можешь ей помочь, так постарайся хотя бы не раздражать ее.
- **Не задавай глупых вопросов.** Например: «Что ты хочешь?» или «Что я сделал не так?» Она все равно не ответит, потому что сама не знает. ПМС, понимаешь ли...
- **Не спорь с ней ни о чем.** Даже если она станет объяснять тебе, как завязывать галстук, или учить водительскому мастерству, когда ты сидишь за рулем в глухой пробке.
- **Не морочь себе голову.** Не обращай внимания на ее ядовитые замечания, комментарии невпопад и чересчур усердные комплименты писаным красавцам с телеэкрана.
- **Не запрещай ей смотреть телесериалы.** Она все равно будет вздыхать и плакать без причины, так пусть в этом будет хоть какая-то логика.
- **Прояви заботу.** Например, утром сам приготовь ей завтрак.
- **Стань идеальным мужчиной.** Не отсвечивай, не храпи, не зевай, не пахни, не топай ногами, не бегай так быстро, не стой как истукан...
- **Самое главное: не давай ей читать эту статью.** ПМС бывает только у 80% женщин детородного возраста. Всего-то навсего. Так что вполне возможно, что тебе и вовсе не придется с ним столкнуться. Если сам не проболтаешься. MH

Андрей Бородин Фото: Ray Massey/Tony Stone Images

Скульпторы



ДЕНИС

Возраст: . . . . . .26 лет
Рост: . . . . . .190 см
Вес : . . . . . .112 кг
Грудная клетка: . .134 см
Бицепс: . . . . . .49 см
Бедро: . . . . . .72 см

ДЕНИС (клуб «Gold's Gym»)

Тренируется с 15 лет. В 1989 г. стал чемпионом Москвы в категории свыше 90 кг. В 1991 году уехал в Америку, работал в Калифорнии персональным тренером. Выиграл чемпионат Сакраменто и занял второе место в чемпионате Сан-Франциско. Два года назад вернулся в Россию и начал работать в клубе «Gold's Gym».

Секрет: постепенность, обдуманность и... годы тренировки.
Тренировка: у каждого мастера бодибилдинга свой взгляд на тренировочный процесс. Денис, например, разбивает нагрузку по дням недели. В понедельник устраивает тренинг на ноги и дельтовидные группы мышц. Во вторник работает над мышцами спины. И так далее... Через какое-то время меняет очередность упражнений, ведь мышцы надо постоянно «удивлять», иначе они привыкнут к определенной нагрузке и не будут развиваться дальше.

Свою тренировку Денис всегда начинает с аэробных упражнений, прекрасно сжигающих лишний жир. Для разминки достаточно 20-30 минут занятий на беговой дорожке и велотренажере (пульс — на уровне 125-135 ударов в минуту, не выше).

Силовые упражнения традиционны. Жим ногами — вес постепенно возрастает от 160 до 450 кг. Тяга в наклоне. Жим лежа — от 60 до 200 кг. Жим над головой — от 60 до 120 кг. Подъемы ног, туловища, скручивание и занятия на специальных тренажерах. «Всегда завершаю занятия упражнениями на растяжку для лучшего кровоснабжения мышц и связок».

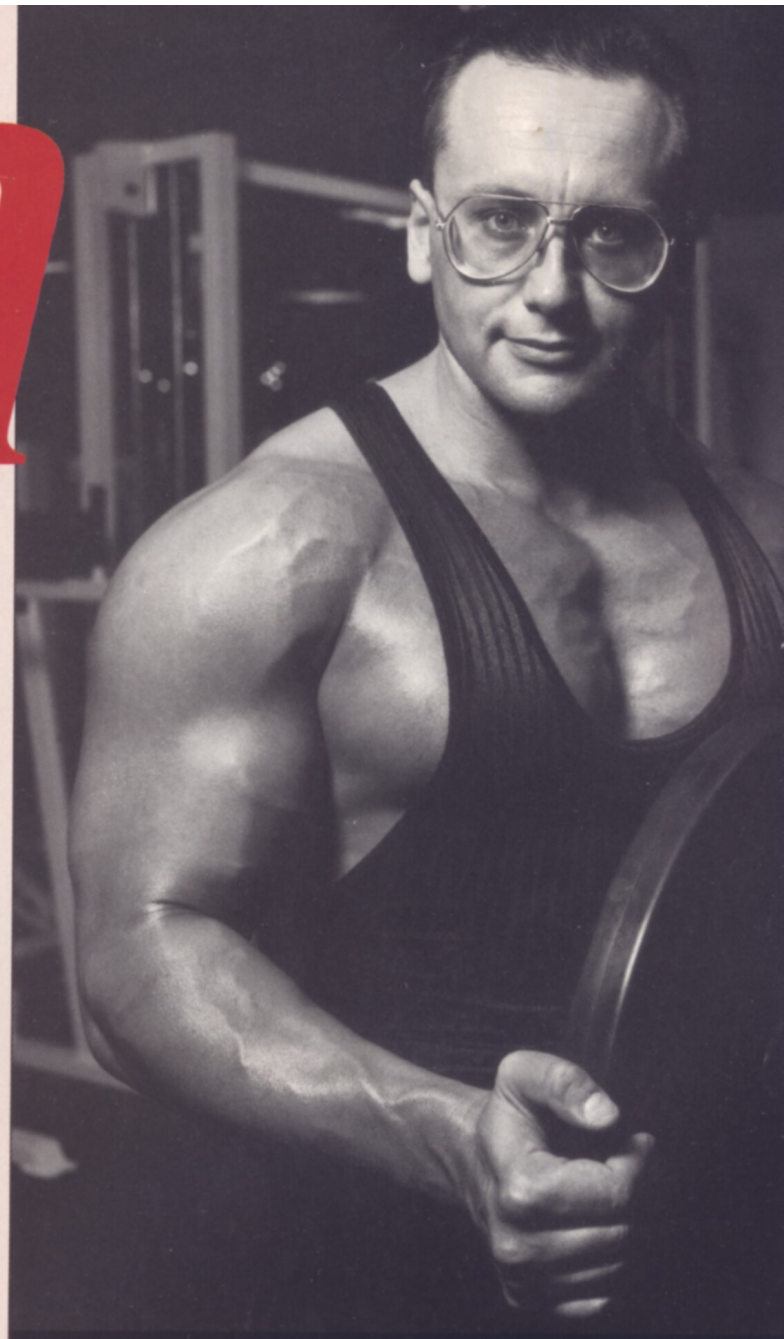
Это важно: Денис разработал свою методику занятий. Тренировки он разбивает на три цикла, каждый — продолжительностью 6-8 недель.

Первый цикл направлен на наращивание мышечной массы. Естественно, что это самое напряженное время —

ела

К кому ты обратишься за советом, как спасти свои кровно заработанные деньги от налоговой полиции? К опытному бухгалтеру. Кто отремонтирует твой автомобиль лучше, чем знакомый механик с двадцатилетним опытом работы по реанимации безнадежно больных машин? А вот кого расспросить о бодибилдинге, если вдруг возникнет желание обзавестись широкими плечами и развитой мускулатурой? Старый учитель–физкультурник не помнит ничего, кроме нормативов по бегу на 100 метров. Проблема? Слава Богу, уже нет. Сейчас открылось достаточно фитнесс–клубов, в которых здоровенные улыбчивые тренеры помогут тебе со временем превратиться из субтильного субъекта в здорового и полного сил человека.

Мы решили пригласить трех ведущих тренеров из крупных фитнесс–клубов и попросили их рассказать о себе. Подумай над методиками их тренировок и выбери то, что тебе понравится. А уж делать или не делать — решать тебе!



ДМИТРИЙ

Возраст: . . . . . .36 лет	Грудная клетка: . .137 см
Рост: . . . . . .182 см	Бицепс: . . . . . .49 см
Вес : . . . . . .111 кг	Бедро: . . . . . .73 см

5-6 занятий в неделю по 2-4 часа в день. Веса при этом постоянно растут. «В это время необходим жесткий контроль, максимальная концентрация на упражнениях и строжайшее соблюдение режима сна и питания».

Второй цикл подобен труду скульптора и посвящается исключительно работе над рельефом. Веса, естественно, поменьше (на 30%), зато количество подходов растет. «В рационе нужно уменьшить количество углеводов, а жиры оставить на прежнем уровне».

Третий цикл — период отдыха с весьма свободным режимом. Тренировки — 3-4 раза в неделю, исключительно для поддержания формы. Но... «Те, кто пренебрегает последним циклом, рискуют серьезно подорвать свое здоровье.

Организм ведь — не штанга, и ему нужен отдых».

Питание: на завтрак Денис съедает 300-граммовую чашку геркулесовой или гречневой каши. Он считает, что каши очень полезны для занимающихся бодибилдингом, так как дают гораздо больший запас энергии, чем сыр или тосты. Каши также ускоряют обмен веществ и снабжают организм углеводами. «А еще я активно включаю в рацион белок яйца. Желтки при этом не ем, ведь там содержится холестерин!»

Советы начинающим:

1 Научись правильно питаться
Для занятий бодибилдингом необходимо иметь хотя бы элементарное представление о питании. Нужно разбираться в том, что такое белки, жиры и углеводы. И в том, когда что лучше есть.

2 Занимайся чаще
В зале надо работать не реже двух раз в неделю, в общей сложности не менее 4 часов.

3 Помни о всех мышцах
Нельзя игнорировать отдельные части тела. Необходимо подходить к телу всеобъемлюще и слушать советы инструкторов. Не забудь о растягивающих упражнениях, иначе будешь походить на неповоротливую гориллу.

4 Делай все не спеша
Упражнения надо выполнять в безопасной амплитуде и очень плавно, чтобы не повредить суставы.

ДМИТРИЙ (клуб «Марк Аврелий»)

В восемь лет Дмитрий начал играть в хоккей. Выступал в составе юношеской команды «Крылья Советов», потом за студенческую сборную Москвы. После окончания института активно занялся бодибилдингом. В 1989 году завоевал второе место на чемпионате Москвы в категории свыше 90 кг. Полгода спустя уехал в Германию и продолжил тренировки там. Дважды становился призером открытого чемпионата Германии. В 1995 году вернулся в Москву. С ноября 1997 года работает в клубе «Марк Аврелий».

Секрет: основа занятий — психологический тренинг.

Тренировка: Дмитрий считает, что даже когда нет настроения тренироваться — необходимо себя пересилить и начать упражнения. «Ерунда, что не хочется. Позанимаешься как следует, и жизненный тонус значительно повысится».

Тренировку Дмитрий всегда начинает с разминки, состоящей из достаточно традиционного комплекса упражнений со штангой. Вся хитрость заключается в том, что «веса» должны быть меньше обычного, а количество повторов больше. Таким образом обеспечивается постепенный разогрев организма и ненавязчивое втягивание в тренировку.

После разминки он переходит к аэробным нагрузкам. «Я получаю огромное удовольствие от работы на степпере». Такие упражнения прекрасно укрепляют мышцы задней поверхности бедра. Всего 20-25 минут занятий на степпере достаточно, чтобы мышцы ног как следует разогрелись и подготовились к основной нагрузке.

У Дмитрия свой, достаточно оригинальный, взгляд на работу с тяжестями. Он предпочитает поднимать предельные веса, но делает всего два-три подхода. Учти, что для того чтобы выполнять подобные упражнения, нужно как минимум несколько лет заниматься бодибилдингом и обладать развитой мускулатурой. Ведь не каждый способен поднять 220 кг в становой тяге или приседать с 200 кг на плечах. Неподготовленный человек запросто получит серьезную травму.

Это важно: после занятий Дмитрий всегда посещает сауну. После парилки принимает контрастный душ, который крайне благоприятно воздействует на мышцы и кровеносную систему организма. Завершается тренировка продолжительным мануальным массажем. «Советую один-два раза в неделю заглядывать в хороший солярий. Ведь ультрафиолетовые лучи прекрасно очищают легкие, кожу и прогревают мышцы изнутри».

Питание: «Утром ем спустя 30-40 минут после подъема, а вечером ужинаю за час до сна». Дмитрий полностью исключил из своего рациона жирную пищу, зато старается максимально насытить его белками и углеводами. Обожает питаться всевозможными кашами (самая любимая — рисовая). Очень много пьет — не менее трех литров в день, потому что это помогает выводить из организма шлаки и другие вредные вещества.

Советы начинающим:

1 Заставь себя полюбить тренировки
Одна тренировка, выполненная с желанием, стоит десяти, проведенных без особой охоты

2 Нагрузки надо увеличивать постепенно
Новичок часто заставляет себя работать до седьмого пота, чувствует быстрый прогресс и может увлечься нагрузками. А это чревато серьезными травмами. Главное — не перебарщивать. Потому что недобор по нагрузке в любом случае двинет вперед, а перебор отбросит далеко назад

3 Необходим серьезный настрой на тренировку
Идя на тренировку, морально готовь себя к ней. Мысленно представь себе комплекс упражнений, который ты собираешься выполнить. Чем ярче ты это вообразишь, тем легче будет работать в зале

4 Зеркало — один из самых важных тренажеров
Используй его не для самолюбования, а для строгой самооценки. Оно всегда показывает то, чего ты добился. И то, что тебе еще надо сделать

АЛЕКСЕЙ (клуб «World Class»)

Закончил институт физкультуры по специальности «Велосипедный спорт». Многократно участвовал во всесоюзных соревнованиях по велоспорту. С 1993 года работает тренером в клубе «World Class».

Секрет: большое внимание аэробным нагрузкам.

Тренировка: «Среди силовых упражнений есть довольно опасные, поэтому я всегда помню о необходимости постепенного увеличения веса».

В занятиях Алексей придерживается консервативного ком-

плекса упражнений, основу которого составляют занятия со штангой. «Это классический подход, который никогда и никого еще не подводил». Жим лежа (140 кг) сменяется становой тягой (200 кг), которая прекрасно тренирует мышцы спины, ягодиц и задней поверхности бедра. Учти, что это упражнение таит в себе большую опасность для позвоночника, поэтому следует быть предельно осторожным при его выполнении. Алексей всегда начинает со 100 кг и постепенно доходит до 200.

АЛЕКСЕЙ

Возраст: . . . . . .27 лет
Рост: . . . . . .176 см
Вес: . . . . . .81 кг

Не менее опасны для не слишком опытных атлетов и приседания с штангой. «Во время приседаний я всегда внимательно прислушиваюсь к ощущениям в спине, потому что нагрузка на нее не меньше, чем в становой тяге».

Это важно: Алексей также выработал свой, индивидуальный комплекс тренировок. Он всегда четко разделяет занятия на три цикла — развивающий, восстановительный и втягивающий.

Развивающий цикл длится 10-11 дней. Его целью является достижение максимальной силовой выносливости. В этот период идет постоянное наращивание объема нагрузок и усиление интенсивности занятий.

Во время восстановительного цикла Алексей снижает интенсивность занятий на 20-30%, оставляя объем нагрузок на прежнем уровне. Длится такой период всего неделю.

Втягивающий цикл — самый полезный для организма, ведь он включает в себя аэробные упражнения на тренажерах. «Аэробным нагрузкам необходимо уделять повышенное внимание. Хотя они и не способны нарастить мышечную массу, зато благоприятно сказываются на вашем здоровье».

Например, простейший цикл упражнений, в который включены занятия на беговой дорожке (5-10 мин.), степпере и велотренажере (по 10 мин.), отлично стимулирует сердечно-сосудистую деятельность, улучшает работу дыхательных органов и способствует повышению общей выносливости организма. Нельзя, конечно, забывать в этот период и об упражнениях со штангой, но их интенсивность значительно ниже, чем во время развивающего периода.

Питание: в отличие от многих Алексей является горячим сторонником раздельного питания. Завтракает в 9 утра омлетом из яичных белков (5-6 яиц) или геркулесовой кашей и принимает аминокислоты. В полдень обедает вегетарианским супом. После тренировки, в 15.00, пьет специально смешанный коктейль и принимает аминокислоты. Зато ужинает Алексей целых два раза — в 18.00 и 21.00. Чаще всего питается кашей или печеным картофелем. «Благодаря подобному рациону я всегда чувствую себя полным сил».

Советы начинающим:

1. **Следи за техникой выполнения упражнений**
2. **Не спеши с набором отягощений**
   Не форсируй свое развитие, все делай постепенно
3. **Уделяй внимание растягиванию мышц и аэробным тренировкам**
4. **Ни в коем случае не пользуйся анаболическими стероидами — побереги свое здоровье**
5. **Раздельное питание даст тебе силы для тренировок**
6. **К лету удели больше внимания аэробным упражнениям, чтобы уменьшить подкожно-жировую клетчатку и подчеркнуть рельеф. Девушки сойдут от тебя с ума!**

Александр Александров. Фото: Влад Локтев.

Вкусив плоды от древа познания, Адам и Ева обрекли себя (а заодно и все человечество) на муки родов, труд в поте лица своего и... страдания от заболеваний, передающихся половым путем. Масштабы этих болезней сравнимы лишь с гриппом и напоминают затянувшуюся эпидемию, нависшую над сексуально активной частью рода людского. Что это за заболевания и стоит ли их бояться в наше просвещенное время? Существует около тридцати разновидностей «дурных болезней, случающихся от любви», но мы коснемся лишь самых распространенных.

ПЯТЬ СТРЕЛ АМУРА

Автор: **Асад Мир-Касимов**

С КЕМ НЕ БЫВАЕТ...

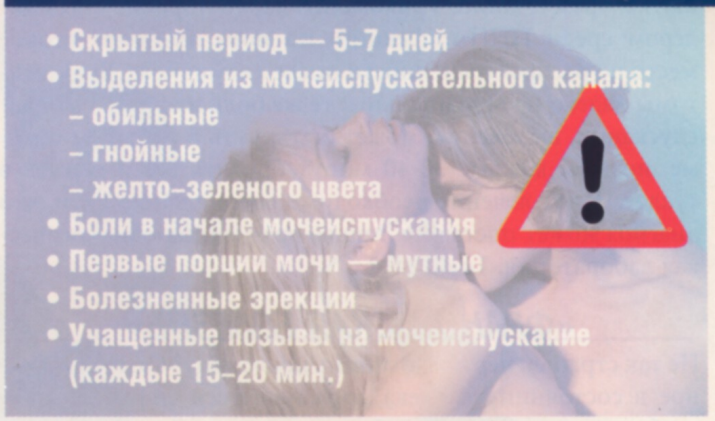
Представь себе на минуту, что после очередной развеселой вечеринки ты обнаружил симптомы, до боли знакомые по рассказам друзей. Да-да — именно «до боли». Поход в туалет становится мукой — больно мочиться, на нижнем белье зеленоватые выделения (они еще и дурно пахнут!), познабливает, настроение — на грани депрессии. «Черт, неужели... А с виду не скажешь...» — подумаешь о пышнотелой блондинке (брюнетке), накануне склоненной тобой к сожительству. Что делать? Отказаться от плотских утех, уйти в монастырь или смыть пятна позора, сделав себе харакири? Расслабься... По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), в мире ежегодно регистрируются десятки миллионов(!) заболевших хламидиозом, трихомонозом, гонореей и сифилисом. Так что ты далеко не первый. Отбрось неуместный стыд и пойди к врачу. Тем более, что времена унизительной «формы № 089/у» и срочной (в 3 дня) постановки на учет в кожно-венерологический диспансер, практиковавшейся в советской системе здравоохранения, давно прошли. Сейчас венерологи стали деликатнее: «дурные болезни» — интимное дело, касающееся только тебя и твоего полового партнера. При желании можешь обследоваться анонимно. Гораздо хуже — совсем не лечиться, надеясь на спонтанное выздоровление. Большинство заболеваний, передающихся половым путем, переходят в хроническую форму: при отсутствии симптомов ты остаешься заразным, рискуя получить серьезные осложнения банальных на первый взгляд инфекций. И не вздумай заниматься самолечением!

«ГУСАРСКИЙ НАСМОРК»

Гонорея — классика венерологии. Наверняка ты много слышал о ней. В немедицинских кругах многие игриво называют ее «гусарским насморком», подчеркивая свое лихое отношение к этой издержке свободной любви. Современное название болезни введено Галеном во II веке н.э., ошибочно трактовавшим выделения из уретры мужчин как «семятечение» (греч. «hono» — семя, «rhoia» — истечение). Возбудитель инфекции — гонококк — оказался стойким парнем: в нашем столетии появились его новые разновидности, устойчивые к действию пенициллина и ампициллина. Именно этим «новинкам» мы обязаны сегодняшним всплеском заболеваемости, особенно среди подростков 15-19 лет, при том, что шанс заразиться неполовым путем практически равен нулю. Неприятно, что гонорея чаще всего распространяется людьми, не придающими особого значения симптомам болезни.

Классическая картина болезни все чаще подменяет себя малосимптомными формами, которые прямиком приведут тебя к серьезным осложнениям. Надо ли до этого доводить? Правильно подобранная терапия убережет тебя от бесплодия и избавит от назойливого «насморка».

Классическое течение гонореи

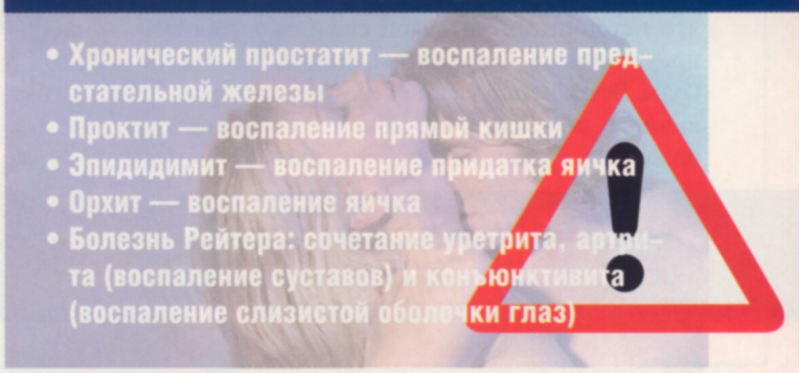


- Скрытый период — 5–7 дней
- Выделения из мочеиспускательного канала:
  - обильные
  - гнойные
  - желто-зеленого цвета
- Боли в начале мочеиспускания
- Первые порции мочи — мутные
- Болезненные эрекции
- Учащенные позывы на мочеиспускание (каждые 15–20 мин.)

КОВАРНЫЕ ПАРАЗИТЫ

Хламидиоз не первый год возглавляет хит-парад инфекций, передаваемых половым путем (для удобства будем называть их ППП-инфекции). Возбудитель зловредной болезни — Chlamidia trachomatis — нечто среднее между бактерией и вирусом. И паразитирует эта зараза в наших с тобой клетках. Это не страшно — блистательная медицина конца 2-го тысячелетия с легкостью выведет мелкую пакостницу на чистую воду и прикончит ее всемогущими антибиотиками. Коварство болезни заключается в том, что она редко начинается остро, а чаще сразу переходит в хроническую форму, мучая тебя легким зудом, частыми позывами к мочеиспусканию, скудными слизисто-гнойными выделениями из уретры (мочеиспускательного канала), которых можно и не заметить. Так ты и живешь — месяц, два, десять... А в результате?

5 наиболее частых осложнений хламидиоза у мужчин



- Хронический простатит — воспаление предстательной железы
- Проктит — воспаление прямой кишки
- Эпидидимит — воспаление придатка яичка
- Орхит — воспаление яичка
- Болезнь Рейтера: сочетание уретрита, артрита (воспаление суставов) и конъюнктивита (воспаление слизистой оболочки глаз)

Нам кажется, что этот «праздничный букет» недугов плохо впишется в твою биографию. Так что не валяй дурака — как только стало больно писать, отправляйся к венерологу (особенно, если не помнишь, с кем спал накануне). Запомни: чем раньше поставлен диагноз, тем проще вылечить хламидиоз.

ОНА ТАК ПРОСТА

Хотя Trichomonas vaginalis (зови ее ласково — «влагалищная трихомонада») и относится к простейшим, хитра, малютка, чрезвычайно. Трихомоноз давно норовит стать лидером среди ППП-инфекций, но пока занимает второе место по распространенности после хламидиоза. Его симптомы далеко не оригинальны: те же боль и зуд при мочеиспускании, выделения, может быть, чуть в большем объеме, позывы каждые 30-40 минут бросить все и бежать в туалет. А вот лечение необходимо специальное. Учти, что диагноз может поставить только врач и микробиологическая лаборатория. Торопись!

«ФРАНЦУЗСКАЯ БОЛЕЗНЬ»

Не так страшен черт... Помнишь пословицу? Самое печальное в состоянии человека, заразившегося сифилисом, — глубокое отвращение к себе, ощущение собственной никчемности и вины. Словом, глубочайшая депрессия. В таком состоянии сложно взглянуть на ситуацию со стороны, а это тебе не помешает. Действительно, на сифилисе лежит отпечаток аморальности, наложенный столетиями существования. Но мы с тобой уже решили, что стыдных болезней нет.

Сифилис существует с доисторических времен. Доказательством тому служат описания учеными древности (Гиппократ, Гален, Плутарх, Авиценна и др.) язв, кондилом и других поражений, сходных с сифилитическими. В Китае за 2600 лет до н.э. были описаны шанкр и сифилис новорожденных. Сейчас мир переживает новый всплеск этой древней болезни. Представь себе, что сегодня в России именно сифилис, а не СПИД, является предметом реального беспокойства.

Treponema pallidum (бледная трепонема) не особо изобретательна и предпочитает половой путь передачи. Однако иногда она может исхитриться проникнуть в тебя, притаившись на общих ложках, кружках и зубных щетках, если кожа повреждена. Много совпадений, тебе не кажется? Так что истории про бытовой сифилис правдивы, но сильно преувеличены. Сифилисом, если не лечатся, болеют долго. Годы. Всю жизнь, плавно переходя от твердого шанкра первичного, через сыпь вторичного, к знаменитому проваленному носу третичного сифилитического периода. Но довести до этого при современном арсенале диагностических и терапевтических средств довольно сложно. Французские венерологи шутят, что скорее готовы заболеть сифилисом, чем гриппом, — настолько просто изничтожить бледную трепонему. А вот поставить диагноз без помощи опытного венеролога непросто.

Типичные признаки твердого шанкра (первичный сифилис)

Язва без признаков воспаления:
- одиночная
- величиной с монету
- «лакированное» дно
- хрящеобразная
- безболезненная

Если ты заболел:

- Немедленно обратись к врачу и начинай лечение
- Расскажи о своей болезни всем половым партнерам
- Прерви половую жизнь до полного выздоровления
- Систематически проходи осмотр у врача после выздоровления

ВИРУСНАЯ «ЕРУНДА»

Вряд ли возможно добиться более уважительного отношения к герпетической инфекции. У 80-90% взрослого населения Земного шара обнаруживаются в крови антитела к вирусу Herpes simplex. Распространенность герпетической инфекции мочеполовых органов также достаточно велика. На долю герпеса приходится примерно 6% заболеваний, передающихся половым путем. Но ты можешь просто не обратить на него внимания. Приглядись внимательнее к головке полового члена, рассмотри крайнюю плоть — нет ли на них пузырьков, наполненных прозрачной жидкостью? Если есть, то ты заметишь, как легко они разрываются, а на их месте образуется болезненная эрозия.

К сожалению, в настоящее время не существует противовирусных препаратов, которые могли бы гарантировать стопроцентное излечение от герпеса. Но помочь тебе можно — существуют вакцины и препараты, которые приостановят инфекцию. Однако лучший путь борьбы с любыми заболеваниями — их профилактика. MH

Береги себя:

- При каждом половом сношении пользуйся презервативом. Наиболее эффективны презервативы из латекса, покрытые спермицидной смазкой
- Старайся не заниматься оральным сексом с малознакомой партнершей
- Сократи до минимума круг случайных половых партнеров
- Внимательно расспрашивай потенциального полового партнера о перенесенных заболеваниях. Будь настойчив

Фото: ФОТО банк

ecco®

Обувь для жизни

МАГАЗИНЫ: МОСКВА. •"ЭККО Галерея Актер", Тел.: (095) 935-8987. •"ЭККО Валдай", Тел.: (095) 245-0026 (доб. 297). •"ЭККО Арбат", Тел.: (095) 291-2014. •"ЭККО Пресня", Тел.: (095) 252-4548. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. •"ЭККО", Тел.: (812) 312-3236. •"ЭККО", Тел.: (812) 275-0107. •"ЭККО", Тел.: (812) 232-0466. БАРНАУЛ. •"ЭККО Вавилон", Тел.: (3852) 754887. ВОЛГОГРАД. •"ЭККО", Тел.: (8442) 377618. •"ЭККО", Тел.: (8442) 363644. ЕКАТЕРИНБУРГ. •"ЭККО", Тел.: (3432) 295333. НИЖНИЙ НОВГОРОД. •"ЭККО", Тел.: (8312) 399479. КРАСНОЯРСК. •"ЭККО", Тел.: (3912) 227823. КУРСК. •"ЭККО", Тел.: (0172) 225151. МАГАДАН. •"ЭККО", Тел.: (41322) 25809. МУРМАНСК. •"ЭККО", Тел.: (8152) 595606. ОМСК. •"ЭККО", Тел.: (3812) 311731. РОСТОВ-НА-ДОНУ. •"ЭККО", Тел.: (8632) 620639. САРАТОВ. •"ЭККО", Тел.: (8452) 241782. ТВЕРЬ. •"Антэк", Тел.: (0822) 331800. •"ЭККО", Тел.: (0822) 489183. ТОМСК. • "ЭККО Форум", Тел.: (3822) 266294. УФА. • "ЭККО 072", Тел.: (3472) 222949. ХАБАРОВСК. •"ЭККО Стэп", Тел.: (4212) 227586. ОФИС (оптовая продажа): Москва, ул. Пятницкая, 20, стр. 2; Тел.: (095) 953-8707, 951-4888, 951-0212, факс: (095) 951-8665.

Автор: **Александр Маленков**

ИГРЫ для тунеядцев

или Как правильно ненавидеть свою работу

В процессе своего развития за последние несколько тысячелетий цивилизация избавила человека от множества скучных и рутинных занятий. Отпала необходимость круглосуточно поддерживать огонь в жилище, бегать за водой на речку и вставать с дивана, чтобы переключиться на другую программу. Все, что не требует интеллектуальных и творческих усилий, постепенно исчезает из нашей жизни, как это и предвидели Карл Маркс и Жюль Верн. Фантасты ошибались в главном: то, ради чего заваривалась вся каша, не случится никогда — человечество никогда не избавится от необходимости каждый день ходить на работу.

Сам порочный принцип неизбежности каждодневной траты лучших восьми-девяти часов непонятно на что, похоже, останется с человеком навсегда. Никогда отпуск не поменяется местами с одиннадцатью рабочими месяцами, а обеденный перерыв — с восемью трудовыми часами. С этим надо смириться и продолжать трудиться в ожидании выхода на пенсию, когда время на развлечения уже не нужно за неимением способности развлекаться.

Именно им, а вернее — всем нам: тем, кто с девяти до шести мается в офисе или кабинете, приходят на помощь современные философы. Не находя возможности изменить саму жизнь, они предлагают нам поменять свое отношение к этой жизни. Достаточно, мол, взглянуть на очередную неприятность под другим углом зрения, отыскать в ней положительные моменты — и вот из одинокого неудачника ты превращаешься в независимую личность.

Однако легко сказать «относиться по-другому». Как именно «по-другому»? Как нужно относиться к этой самой работе, чтобы она перестала раздражать и начала приносить радость? (В скобках поясним, что все эти, а равно и дальнейшие рассуждения, приводятся здесь не для трудоголиков, которые любят свою работу, спешат на нее и упоительно предаются ей в свободное время. Мы сейчас пытаемся помочь большинству, то есть тем, кто работать не любит и занимается этим исключительно ради денег).

На страницах нашего журнала мы предлагаем читателям первыми ознакомиться с новейшим подходом, позволяющим раз и навсегда очистить свою жизнь от страданий, связанных с пребыванием на рабочем месте.

Итак, вспомни детство.

О чем мечталось тебе за ненавистной оградой детского сада или под одеялом в темноте за час до наступления Нового Года? О новых игрушках? Об уголке Дурова? Как бы не так! Тебе хотелось проснуться взрослым. И самому решать, что и когда можно делать, чтобы стать продавцом мороженого или машинистом метро, чтобы всласть позабавиться швейной или пишущей машинкой. Вспомните, почему родители не могли тебя за уши вытащить из купе проводника или соседского гаража. А какими захватывающими были эти игры в доктора и магазин! И почему, достигнув, наконец, зрелости, как наказание воспринимаешь то, что в детстве было для тебя наградой? Конечно, ты уже и сам догадался:

MITSUBISHI PAJERO

Pajero по праву считается одним из лучших и самых титулованных внедорожников в мире. Яркие победы в престижных спортивных соревнованиях сделали его легендой и... мечтой многих. Его дизайн в 90-е годы стал эталоном, а техническое совершенство конструкции остается до сих пор труднодостижимой целью для соперников. После рестайлинга 1998 модельного года Pajero выглядит еще более современным и стильным. Мощные двигатели и уникальная трансмиссия Super-select 4WD дают водителю беспрецедентный набор средств для мобилизации всех возможностей полноприводной машины. Непревзойденное сочетание управляемости, комфорта, безопасности и динамических характеристик.

За информацией обращайтесь к официальным дилерам Mitsubishi Motors в России:

Москва: **ДИАМАНТ**
Продажа: (095) 401-2333, 401-3801 , Сервис: (095) 401-2737, Зап. части: (095) 903-3378, 903-8101
РОЛЬФ
Продажа: (095) 940-2792, 940-2945 , Сервис: (095) 940-1950, Запасные части: (095) 940-0918

Пермь: **УралАвтоИмпорт**
Продажа: (3422) 902-900 Сервис: (3422) 272-381
Сургут: **Сибкар**
Продажа: (3462) 214-951 Сервис: (3462) 390-565

MITSUBISHI MOTORS

ГАРАНТИЯ один год без ограничения пробега. Продажа автомобилей в КРЕДИТ. СТРАХОВАНИЕ автомобилей. Работа автосалонов БЕЗ ВЫХОДНЫХ

Internet: WWW.ROLF.RU

потому что тогда это была игра.
Игра! Вот он, единственно верный подход к жизни, секрет правильного отношения к работе. Что же сейчас мешает всем нам играть во все то, чем приходится заниматься всерьез?! Ты задумался над ответом? Да ничего не мешает! Только представь, что ты и не вырастал вовсе, а тебе разрешили каждый день играть в менеджера, баловаться с компьютером, степлером и дыроколом. Да еще дают деньги на карманные расходы. Это же мечта! Поверь, поймав в себе однажды ощущение, что все кругом понарошку, закрепив его и научившись вызывать в случае необходимости, ты переродишься: забудешь, как включается телевизор и где лежит валидол.
Итак, если тебе ясна суть игрового метода, — вперед, включайся! И помни главное: играй по-честному.

Игра «Карьера»

Участники: Карьерист (водящий), Начальник, Главный Начальник, Конкурент, Влиятельное Лицо, Сослуживцы.
Цель игры: занять место Начальника быстрее Конкурента.
Правила: большинство запрещенных приемов этой игры, как, впрочем, и всех остальных, описаны в Уголовном Кодексе; все остальное, в общем, разрешается.

Для начала водящему нужно распределить роли среди игроков вне зависимости от их осведомленности о начале игры. Главное, выбрать Начальника. Название этой роли довольно условно, под Начальником понимается некто, имеющий определенный статус, и в задачу Карьериста входит лишить Начальника его статуса и присвоить его себе. Конкурент: лицо также претендующее на место Начальника, его выбирать не нужно, он найдется сам, его надо только распознать среди Сослуживцев. Не забывай о том, что Конкурентов может быть несколько. Главный Начальник: лицо, принимающее решение об окончании игры. О роли Влиятельного лица и Сослуживцев мы поговорим ниже.
В «Карьеру» можно начинать играть при двух вариантах исходных данных:

1—Начальник готовится перейти на новое место, освободив старое.
2—Начальник не собирается этого делать.

Рассмотрим тактику обоих вариантов.
В первом случае главное — опередить Конкурентов, то есть повлиять на решение Главного Начальника. Как ни странно, но в этом прямым союзником водящего может стать сам уходящий. Вот некоторые из рекомендуемых маневров:

• **Лесть.** Почаще восхищайся деловыми качествами Начальника в его присутствии, лучше всего косвенным образом в разговоре с Сослуживцами. Например, в столовой, заметив входящего Начальника, но не поворачиваясь к двери: «...Сидор Сидорыч — единственный, кто...» или «...только Сидор Сидорыч с его проницательностью...»
• **Почтительная фамильярность.** Выучи имена всех членов семьи Начальника, разузнай о его увлечениях. В деловом разговоре в его кабинете вверни, глядя на фотографию в рамке: «Я, в отличие от Конкурента, полностью согласен с Вашим мнением по поводу... О! (взволнованно) Так это и есть Кассиопея Чингисхановна с Клавой, Жорой и Эдиком! Какие красивые, умные и способные дети! Какая интересная дама, Ваша супруга!» Или, заметив, допустим, лобзик, торчащий из портфеля Начальника: «Благодаря Вашему мудрому руководству... Это что же, лобзик?! Сидор Сидорыч, вы тоже выпиливаете лобзиком? Какое совпадение! Покажите мне скорее что-нибудь из Ваших работ!» Обязательно достань и передай как-нибудь Начальнику вместе с документами книгу «Выпиливание лобзиком: уроки мастерства» с подобострастной дарственной надписью, обязательно карандашом.
• **Бескорыстная помощь.** Составь досье на всех Сослуживцев и Конкурентов. Подчеркни достоинства бесперспективных первых и выяви фатальные недостатки вторых. При случае заведи с Начальником такую беседу: «Безмерно радуясь Вашему заслуженному повышению (или, соответственно: «Безмерно скорбя по Вашему уходу на заслуженный отдых...»), могу представить всю трудность проблемы выбора преемника... я тут набросал между делом... быть может, это поможет Вам в нелегком деле...» Ознакомившись со всеми сорока двумя томами, Начальник не найдет ни одной подходящей кандидатуры, после чего вспомнит о тебе. Короче говоря, постарайся полностью завладеть мыслями Начальника, стань фоном его жизни, и, в конце концов, на вопрос Главного Начальника: «Кто, по Вашему мнению, мог бы занять Ваше кресло?» он, растерявшись, обязательно брякнет: «Карьерист-водящий изрядно зарекомендовал себя в последнее время...» Выигрыш у тебя в кармане.
• **Также неплохо работает очернение Конкурента.** Прием заключается в создании так называемого общественного мнения относительно твоего соперника, причем мнения нехорошего. Именно здесь на сцену выходят Сослуживцы. Постарайся добиться того, чтобы они вздрагивали при одном его упоминании. Научись подделывать подпись Конкурента, узнай его пароль на вход в главную программу, напечатай кляузнические докладные запис-

TNT Express Worldwide –
европейский лидер в области
экспресс-доставки документов,
посылок, грузов, международной
почтовой рассылки и логистики.
Доставка курьером от двери
до двери. За рубеж и по России.
Документы и посылки. Почтовая
рассылка и дорожный фрахт.
Доставка на следующий день
до 9 часов утра по Европе.
PAK size 3
INTERNATIONAL
TNT Express Worldwide
We take it personally
TNT Express Worldwide
We take it personally
Наш офис в Москве: тел. 931 9640; факс 931 9644
в Санкт-Петербурге: тел. 122 9670; факс 104 3684

ки от его лица и разбросай их в подходящих местах. В деле очернения, как нигде, открывается безграничный простор для творчества и познается все комбинационное богатство игры в Карьеру. Этот прием действует с изяществом противопехотной мины: потрудившись один вечер в поте лица, ты можешь спокойно ехать в отпуск, а вернувшись, убедиться, что Конкурент навсегда выбыл из игры.

Второй вариант игры, когда Начальник и не собирается расставаться с насиженным местом, требует от водящего большего опыта и смелости. К победе может привести только умело продуманная цепь силовых приемов и комбинаций. Очень хорошо, если в молодости ты играл в регби и шахматы: эти навыки тебе пригодятся. Тщательно продумай стратегию и тактику, только потом начинай действовать.

Рассмотрим такой классической гамбит. Для начала втяни Начальника в скандал, не связанный с его работой. Скомпрометируй его, пустив какой-нибудь безобидный слух о растлении малолетних или алкоголизме, убедись, что об этом узнал Главный Начальник. Выжди пару недель после того, как шум утихнет, и начни планомерно разваливать работу всего участка, вверенного Начальнику. Перед сдачей квартального отчета пошли Главному анонимку. Посетуй в ней на то, что, хотя личная жизнь Начальника никого не касается, плохо, когда она мешает работе. После этого перехвати сам отчет и, если не удастся вмешаться в его содержание, полей его дешевыми духами или спиртом: главное — вызвать у адресата неосознанное раздражение.

Расшатав таким образом репутацию Начальника, приступай к прямому воздействию на Главного. Скорее всего он тебе недоступен, поэтому ни лесть, ни почтительная фамильярность здесь не помогут. Необходимо действовать через Влиятельное Лицо. Это может быть человек вообще не из твоего учреждения, но обязательно имеющий хорошие отношения с Главным Начальником. Выйди на него любым путем, вплоть до шантажа и внедрения в семью. Сделай так, чтобы ему было выгодно посоветовать тебя Главному Начальнику в качестве замены простому Начальнику. Еще лучше иметь в запасе нескольких Влиятельных Лиц. Действуя на Главного с разных сторон, они, вопреки законам физики, заставят его двигаться в одном направлении — в сторону принятия нужного тебе решения. К этому моменту (при грамотном ведении дела) твой Начальник уже должен находиться во внеочередном отпуске для поправки здоровья, и ничто не помешает тебе занять его пост легко и естественно.

«Карьера» — сложная и интересная игра, которая с успехом скрасит тебе необходимость ходить на работу. Она может растянуться на долгие месяцы: ты и не заметишь, как полетит время.

Другие обитатели офиса могут играть в более простые, но не менее веселые игры, например:

«Секретарша–1»

Цель: женить на себе Начальника. Интересна только при наличии у жертвы большой семьи. Затруднительна, если Начальник — женщина.

Маневры: соблазнение, мнимая беременность, подлинная беременность, попытки самосожжения.

«Секретарша–2»

Цель: собрать больше духов и конфет, чем Секретарша Соседнего Отдела.

Маневры: кокетство, вымогательство, покупка духов в магазине, воровство из тумбочки Секретарши Соседнего Отдела.

«Охранник»

Цель: в идеале не впустить никого.

Маневры: запирание дверей, блокировка кодового замка, смена кода, дезинформация посетителей, стрельба на поражение.

«Уборщица»

Цель: срыв работы.

Маневры: смахивание со столов важных документов, уборка пылесосом в переговорной комнате в разгар переговоров, влажная уборка сервера изнутри. Особо эффективный прием: убрать все неаккуратно разложенные по полу провода.

«Ловелас»

Цель: совратить всех Сотрудниц за минимальный срок.

Маневры: намеки, просьбы, уговоры, обещание жениться, женитьба, шантаж, мягкое насилие.

Количество офисных игр велико, каждый день рождаются новые. Из активно развивающихся в последнее время, помимо вышеописанных, хочется отметить игры «Программист-диверсант», «Мелкий пакостник» и «Жадный завхоз». Можешь играть один или посоревноваться с кем-нибудь. Или даже играть в несколько игр сразу: никто не мешает тебе быть Ловеласом и Карьеристом, Охранником и Мелким Пакостником одновременно. Все больше людей, втянувшись в игровое восприятие работы, возрождаются к жизни. Напиши нам о новых играх, о новых приемах, и мы охотно поделимся с читателями твоими советами. И пусть победит сильнейший! MH

Фото: Илья Бушунов

Автор: **Константин Чернозатонский**. Фото: **Андрей Кузнецов**

‘House Of Pain’

или

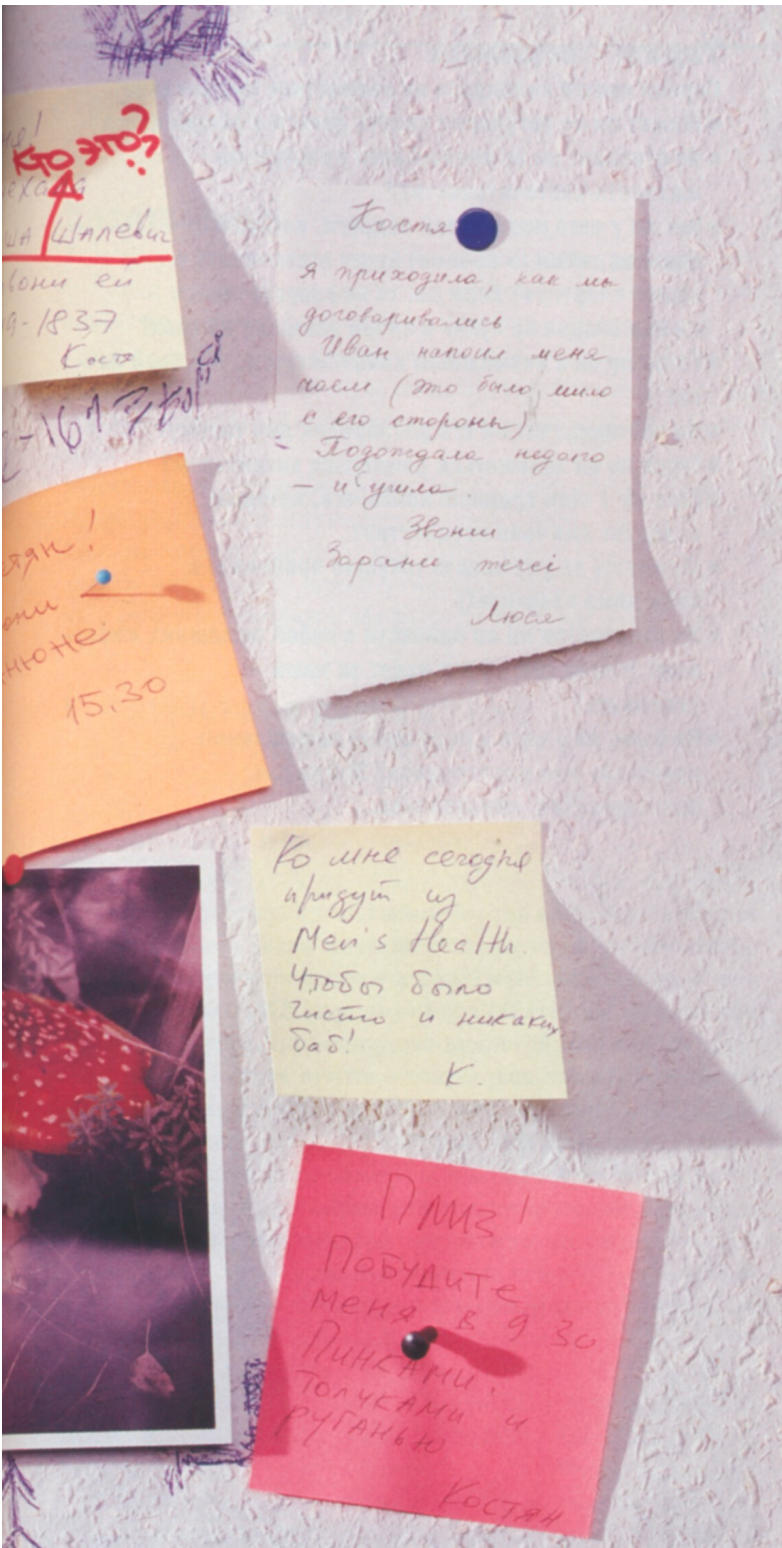
Как снять квартиру на троих

Женщины, работа, деньги, родители, долги, всесоюзный розыск, аллергия на кошачью шерсть, плохозапоминающийся номер телефона и соседи с абсолютным слухом. В субботу, проснувшись около полудня, ты вдруг понимаешь, что неплохо бы снять квартиру. И тут же насчитываешь еще сотню причин, по которым тебе просто необходимо это сделать. Решено!

Полеживая под ватным одеялом, ты грезишь об огромном светлом пространстве. Мысленно оцениваешь планировку: просторная кухня (о, какая славная посудомоечная машина), высокие потолки, окна выходят на пруд с карасями и лебедями, пинком ты открываешь дверь в кухню, где хлопочет похожая на миссис Хадсон экономка. «Доброе утро, господин Хрюпачинский! Будете завтракать? Я как раз нажарила медвежьих ладошек в сметане...»

Сколько ты там нагрезил комнат? Три и просторную кухню с посудомоечной машиной? Прикинем: в большом городе (гм-гм.., ты, как назло, в Москве) трехкомнатная квартира с евроремонтом в тихом Центре стоит от $2500 в месяц. Прости за нескромный вопрос, а сколько ты зарабатываешь? Сколько-сколько? Нет, я ничего не имею против твоей профессии. Не всем ведь регистрировать компании в оффшорных зонах и следить за мировыми ценами на никель и просроченные йогурты. И все же — будем реалистами — то, что ты придумал, лежа под ватным одеялом, (диктую по слогам) аб-со-лют-но не-ре-аль-но. Никто лучше меня не умеет испортить человеку настроение...

Впрочем, может быть, ты в состоянии поступиться кое-какими деталями твоей мечты? Допустим, сможешь обойтись без евроремонта? И без посудомоечной машины? Вот и славненько — цену на квартиру мы уже скостили до $900 в



месяц. Еще парочка вопросов: не хотел бы ты вместо $900 платить $300? Кстати, легко ли ты уживаешься с другими людьми?

Да, я действительно предлагаю тебе поселиться вместе с двумя-тремя добрыми знакомыми и разделить с ними тяготы домашнего хозяйства и непомерное бремя финансовых затрат. Нужно только подобрать правильных соседей. И правильно с ними жить.

Подбор соседей

Лучше всего поступить так: взять записную книжку и, пролистав ее от А до Я, выписать имена и телефоны всех друзей и знакомых — таких же замученных жилищной проблемой страдальцев, как и ты. Затем выбрать наиболее подходящих кандидатов и предложить им поселиться вместе. При подборе соседей руководствуйся следующими критериями:

■ Терпимость. Вы все должны быть психически уравновешенными людьми без склонностей к бытовому экстремизму.

■ Пол. Если в одной квартире оказываются симпатизирующие друг другу люди разных полов, то рано или поздно здоровые соседско-дружеские отношения мутируют в сторону свального греха с последствиями. Тебе это надо?

■ Деньги. Все соседи должны вовремя платить за квартиру, а значит, обладать постоянным доходом.

■ Чистоплотность. Гусь свинье не товарищ.

■ Совпадение интересов, увлечений и ритма жизни. Трудно представить себе мирно уживающихся в одной квартире милейшего ценителя панк-рока, который, хлопая дверью, отправляется на работу к трем часам ночи, и офисного клерка «с девяти до пяти» — знатока творчества Скрябина и Шнитке. Даже если они дружат с детского сада, делить жилище с тридцатью тысячами бешеных сколопендр им будет гораздо проще и приятнее.

Составь опросник примерно следующего содержания:

■ По пятибалльной шкале — оценка творчества Дэвида Бирна, Вальтера Беньямина, а также близкой широким слоям населения Елены Зосимовой.

■ Что омерзительней — мыши или тараканы?

■ Фактор грязной посуды в жизни и смерти классиков русской литературы. (Остальные вопросы придумай сам.)

Проанализировав ответы, реши — готов ли ты в случае расхождения во взглядах до хрипоты спорить о наболевшем? Будет ли тебе о чем поговорить с людьми, которые полностью разделяют твои соображения об устройстве мира? И наконец, желаешь ли ты вообще жить в одной квартире с этими придурками (приятнейшими людьми, отморозками, светилами философии и геодезии, ламерами, гоблинами, мутными кексами, кандидатами искусствоведения — нужное подчеркнуть).

Квартира

Итак, все срослось, и тебе удалось найти необходимое количество соседей с человеческим лицом. Пора думать о том, где и как снять квартиру. Проще всего обратиться в агентство. Это самый быстрый, эффективный и — увы — дорогой способ. Квартира «через знакомых» в итоге оказывается дешевле, но поиски таковой занимают очень много времени. Расклейка объявлений в облюбованном районе тоже иногда срабатывает, но отчего-то в сети ксерокопированного настолбного слова чаще всего попадают шизофренические старушки и алкоголики. Такие хозяева отдают свою кварти-

ру недорого, но никогда не преминут зайти на огонек (на часах 8 часов 4 минуты утра), чтобы спросить: «Сынки, десяточки до вторника на опохмел не найдется?» Короче говоря, хозяев надо искать вменяемых и без быстрорастущих аппетитов (что в обязательном порядке оговаривается отдельно).

В любом случае к хозяевам необходимо применять тонкий психологический подход. Намеками и околичностями подведи их к осознанию того, что квартира снимается в складчину. Неплохо срабатывает легенда о том, что вы работаете над совместным проектом в одной фирме или жили вместе до этого, но по независящим от вас причинам пришлось сменить квартиру. Обязательно покажи хозяевам «старшего», который будет отдавать им деньги, следить за квартирой, телефонными счетами и счетчиком. А еще перед хозяевами надо поставить условие не появляться в квартире без предупреждения и строго следить за его соблюдением.

Совет в Филях

Необходимое количество соседей собрано, квартира снята, хозяева не возражают. Вам выдали ключи и оставили наедине со всеми проблемами совместного проживания. Устройте общее собрание, на котором надо выработать правила жизни.

Первым делом найдите того, кто станет совмещать должности мирового судьи и председателя совета дружины. Этот несчастный властолюбец должен будет решать бытовые споры, поддерживать в доме спокойствие и получать/раздавать тумаки за плохое ведение хозяйства. Затем установите день сдачи денег за квартиру и никогда не переносите его. Регулярные выплаты хозяевам резко повышают ваши шансы жить в этой квартире долго и счастливо.

Выясните, кто из вас умеет хоть что-нибудь готовить, знает как вытирать пыль, где и почем покупать еду, и сообразно с этими «самыми сокровенными знаниями» распределите обязанности по ведению хозяйства. Практика показала, что совершенно не поддаются регламентированию — мытье посуды, смахивание хлебных крошек со стола и заваривание чая.

Затем составьте список продуктов, которые не должны употребляться в готовку по причине аллергий, идиосинкразий и простой нелюбви к ним того или иного из пайщиков. Его тоже повесьте над плитой. Периодически ставьте эксперименты по подмешиванию внесенных в черный список ингредиентов и записывайте реакцию несчастного в специальный лабораторный журнал — это нехитрое развлечение прекрасно скрашивает однообразное течение жизни давно надоевших друг другу людей.

Коммунальный телевизор

В любом благородном семействе имеются вещи общего пользования. Как то: телевизор, магнитофон, телефон и компьютер. Необходимо строго регламентировать использование всех этих устройств. В особенности это касается телефона и компьютера — пока один шарит по Интернету, остальные жильцы начисто лишены связи с внешним миром и вынуждены вымаливать у компьютерного гения разрешение позвонить по срочному делу. Постоянно занятые телефонные линии вносят серьезнейший разлад в личную жизнь обитателей квартиры — интернетчику нужно раз и навсегда втолковать, что в его распоряжении вся ночь, а днем пусть играет в свой дурацкий Doom.

С телевизором все сложнее. Практически невозможно определить, что важнее для нормального функционирования мужского организма — футбольный матч «Крылья Намеков — Сборная автономных республик Крайнего Севера» или фильм «Крепкий орешек-11». Возможные решения — не смотреть разжижающий мозги телевизор вообще или купить их несколько: маленьких-маленьких и дешевеньких-дешевеньких, порезав таким образом яблоко раздора на дольки — пусть сосед подавится своим футболом.

Все вышеупомянутые проблемы разделения благ, удобств и радостей жизни между всеми обитателями квартиры в равной степени относятся к душу, сортиру, зажигалкам (гости вечно крадут зажигалки, и для тех, кто еще не бросил курить, это — сущее мучение), любимым книжкам, журналам и т.п. Терпение, терпение и еще раз терпение. Очень полезно научиться выменивать доступ в душ на булочки с маком, пиво — на Интернет, умную книжку — на упаковку витаминов с фолиевой кислотой и т.д.

Так или иначе всегда нужно разграничивать личное и общественное. Заведи для своих вещей постоянное место и дай остальным хорошенько понять, что тебе крайне неприятно, когда кто-то уходит в твоих перчатках, съедает твои чипсы с низким содержанием холестерина или уносит в сортир любимую «Книгу о Вкусной и Здоровой Пище». И чужих вещей тоже не хапай. Ну, или делай это незаметно... Нет, все-таки не стоит...

Терем–теремок

Спроси своего кандидата на совместное проживание:

- **Может ли он регулярно класть деньги в общий котел?**
- **Не страдает ли он внезапными приступами жадности/расточительства?**
- **Нет ли у него постоянной подруги, которая целыми днями (и ночами) будет отсвечивать в вашей квартире? Если да, то не поотсвечивает ли она заодно на кухне в плане завтрака на всех?**
- **Готов ли он к возможным конфликтам на бытовой почве?**
- **Не противоречит ли его распорядок дня твоему?**
- **Готов ли он заниматься домашним хозяйством?**
- **Есть ли у него вредные привычки, которые создадут для тебя неудобства?**
- **Может ли он улаживать текущие проблемы с хозяевами квартиры?**
- **Не собирается ли он привести с собой домашних животных? И если так, то кто будет за ними ухаживать?**
- **Не было ли у него в роду буйно помешанных, лунатиков или клептоманов? Мягко так поинтересуйся, ненавязчиво...**

Клептомания

Еще на первом «собрании пайщиков» договоритесь о том, что если кто-то хочет взять чью-то вещь, то у хозяина этой самой пустяковины нужно спрашивать разрешения. И никак иначе. Это соглашение спасет всех обитателей квартиры от панических метаний по комнатам в поисках теплого свитера, библиотечной книжки или гаечного ключа для велосипеда.

Массу вещей «случайно» уносят с собой гости. Перед их приходом всю ценную мелочь надо припрятывать. Чем больше гостей пришло, тем выше вероятность недосчитаться некоторого количества компакт-дисков, шариковых ручек и любимых часиков. За гостями нужен глаз да глаз.

Кто стучится в дверь ко мне

Гость нынче пошел бесцеремонный. Вваливается в два часа ночи, требует застолья и плясок, съедает недельные запасы провианта, бузит и скандалит. Благодаря незванным гостям после года жизни в большой квартире «на четверых» автор заработал хроническую мизантропию. Жестко регламентируйте визиты этой публики — сначала они должны тебе позвонить. Узнайте мнение соседей, и если они не восторге, мягко намекните звонящему, что он не ко двору.

Если гости все же желанны, то сообщите им, чего именно вам сейчас хочется — пирожков с курагой, клубничного джема или, скажем, томатного сока. Если они явились с пустыми руками, объясните, что это — ярко выраженная форма свинства. И гоните в ночь, предложив либо принести хоть что-нибудь, либо не возвращаться вообще.

У отдельных представителей гостевой породы имеется привычка оставаться в квартире и неделями жить в ней на халяву. От таких можно избавиться, затеяв какую-нибудь сложную и тяжелую работу, например мытье окон. Вовлеки зажившегося гостя в трудовой подвиг, поручи ему самый ответственный участок и постоянно погоняй. Если после такого поворота событий он не уберется восвояси, заставь его мыть посуду, стирать пыль с подоконников и т.п. Как правило, больше трех дней никто не выдерживает.

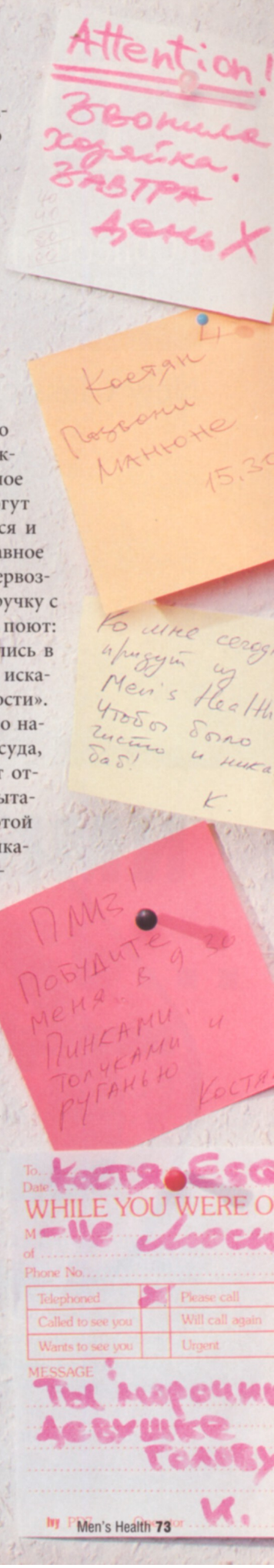
Подруги суровых дней

С ними очень непросто. Как уже было сказано выше, появление женщин в мужском коллективе — весьма неоднозначное событие. С одной стороны, они могут очень вкусно готовить, мило улыбаться и косить под ангелов. С другой — в плавное течение жизни вносят сумятицу и нервозность. На сцену выходят Ревность под ручку с Половой Распущенностью и хором поют: «Мы тут потому, что женщины вселились в эту некогда чистую обитель духовных исканий, просвещения и добропорядочности». Во втором акте события развиваются по нарастающей — ссоры, перебитая посуда, бывшая пара долго и громко выясняет отношения на кухне, в то время как ты пытаешься сделать вид, что не имеешь к этой разборке ни малейшего отношения, утыкаешься в «Вестник свиноводства» за восемьдесят третий год и весьма приблизительно насвистываешь мотив песни «No woman, no cry» (Bob Marley © 1975, песня продержалась в чартах семь недель). Короче говоря, сюжет самый что ни на есть трагический.

Впрочем, периодически забредающие девушки — это сколько душе угодно. Главное, чтобы они не мозолили глаза и не нарушали установившийся status quo отношений между обитателями квартиры.

Заключение

Итак, ты вылез из-под ватного одеяла, почистил зубы, побрился и, зябко поеживаясь, идешь на кухню готовить завтрак. А стоит ли вообще что-то менять? Все это так сложно и хлопотно... Черт с ними, с тараканами! Живи-ка лучше, где живешь. Деньги сэкономишь, силы и время. Оставайся, а? MH



Будь готов

В один прекрасный день выяснится, что на свете нет ничего хуже:

- **Грязной посуды, которую все отказываются мыть**
- **Визита участкового, которому на вас настучали соседи**
- **Холодильника, который опустошили друзья одного из обитателей квартиры**
- **Посягательства нетрезвых гостей на вашу постель**
- **Незванных гостей (всегда хотят есть)**
- **Сто двадцать шестого прослушивания альбома «Led Zeppelin III»**
- **Соседей снизу**
- **Макарон (каждый вечер)**
- **Соседей сбоку**
- **Яичницы (каждое утро)**
- **Соседей сверху**
- **Купленных на улице сарделек с горчицей**
- **Полной окурков пепельницы**

TJ
Collection
ENGLAND

New Classics

Обувь и аксессуары. Справки по тел. (095) 232 2725

Мало было тебе хлопот — купил себе новый автомобиль! Не спишь теперь ночами, ежечасно вскакивая с постели, чтобы выглянуть во двор — стоит ли еще голубушка под фонарным столбом? В последнее время страх перед угонами стал у нас таким фатальным, что некоторые предпочитают не тратиться на противоугонные системы. Мол, чего напрягаться, если все равно угонят. Точка зрения капитулянтская и исключительно вредная. И не только для кошелька, но и для мужского достоинства. Не отчаивайся! Реальность не столь безнадежна. Угонщики не всесильны и от них можно защититься.

Автор:
Дмитрий Ловковский

С любимыми не расставайтесь...

Фото: Essamba Arts / Volker Ernst / Steinach

Врага надо знать в лицо

Шпана. К ним относятся трудные дети, гиперактивные подростки, алкаши и бомжи, которые решают покуситься на твой автомобиль под влиянием спонтанного побуждения, просто прогуливаясь мимо. Бывает и так, что недорослю, брошенному семьей и школой в бурную рыночную стихию, очень хочется побыстрее уломать свою юную барышню, прокатив ее с ветерком на авто. К тому же в машине (даже самой убитой) заниматься ЭТИМ значительно приятнее, чем в зарослях лопуха. Покатаются, полюбятся и бросят твою любимую опозоренной, со следами циничного надругательства над девичьей честью.

Средства защиты: сигнализация с громкой сиреной, надежный замок на коробку передач, а лучше всего — гараж или «ракушка».

Профессионалы средней квалификации. Эти предпочитают новые автомобили любых марок (иногда отслеживают свою жертву прямо от магазинов). Но не брезгуют и не очень новыми, которые продают на запчасти. Практически за любую отечественную машину можно выручить у криминальных скупщиков порядка тысячи долларов — овчинка стоит выделки, если, конечно, речь идет о легком для угона автомобиле, не обладающем мощной защитой.

Средства защиты: комплексная охранная система. В состав такой системы должна входить традиционная сигнализация «кричалка» (желательно с динамическим кодом, который нельзя подобрать сканером или код-граббером — марка не важна, лишь бы это было изделие известной фирмы с хорошей репутацией, например Clifford, Getronic и т.д.). Обязателен иммобилайзер — лучше транспондерного типа, работающий с карточкой (к примеру, Black Bug). Устройства с электронными ключами взламываются достаточно просто, а вот транспондер по зубам далеко не каждому профессионалу. Хорошо, если иммобилайзер никак не проявляет своего присутствия, а просто имитирует неисправности двигателя. Как показывает опыт, угонщики не любят возиться с капризными машинами, проще найти другую — вон их сколько по улицам, беззащитных, стоит. Для полного комплекта необходима «механика» — замок на капот (Hood-Lock), на коробку передач или на колеса.

Специалисты экстра-класса. Эти на старую рухлядь не позарятся. Они работают целыми бригадами и только по заказу. Чести стать «заказной» удостаивается далеко не каждое творение автоиндустрии. Немалая часть «заказчиков» проживает на Кавказе, где дороги не отличаются особой гладкостью, а потому у местных джигитов наибольшим спросом пользуются машины повышенной проходимости — джипы или, на худой конец, «Нивы» — они и являются сейчас в России самыми угоноопасными.

Средства защиты: полный охранный комплекс (сигнализация + иммобилайзер + качественная «механика») плюс страховка от угона. Если хочешь, установи систему Lo Jack, которую сейчас усиленно рекламируют, однако есть серьезные сомнения в ее действенности в российских условиях.

Грустные истории из жизни

- Молодой человек 30 лет от роду застал юного вундеркинда в момент, когда тот увлеченно отламывал «прицел» с его старенького «Мерседеса». Застать-то застал, однако догнать так и не смог.
- Из капитального кооперативного гаража с охраной угнали 600-й «Мерс». Пришли ребята в кашемировых пальто, показали охранникам документы на машину и спокойненько на ней уехали. Бывает и так: подгоняют эвакуатор (якобы по вызову хозяина), грузят на него авто и спокойненько увозят.
- Владелец новенькой «девятки» проснулся от жалобного писка своей машины. Бросился на улицу, а дверь подъезда аккуратненько бревнышком приперта. Пока он бился об нее как рыба об лед, его машинка уехала в неизвестном направлении.
- Выбежал человек из дому на испуганные вопли сигнализации, а у подъезда три амбала стоят: «Что, ключи принес? Давай!»

10 советов от угонщика

1 Не жадничай. Не стоит экономить при покупке систем охраны. Цена системы должна составлять не менее 10% стоимости автомобиля.

2 Важно качество установки. Сложные охранные устройства требуют квалифицированного монтажа. Лучше обращаться к авторизованным установщикам, адреса и телефоны которых можно узнать в представительствах фирм-производителей или у их дилеров. В противном случае твоя машина будет трепать нервы тебе и соседям по дому частыми ложными срабатываниями.

3 Не ленись. По статистике, большинство угонов совершается с мест кратковременных стоянок. Не следует оставлять машину без защиты даже на пять-десять минут. Если у тебя стоит замок на рычаг коробки передач (Mul-T-Lock), не ленись его запирать — даже профессиональный угонщик провозится с ним не менее 15 минут. Это время может оказаться спасительным.

4 Не надо прибамбасов. Не старайся придать своей машине более новый или дорогой вид, чем ей положен по «чину».

5 Выбирай диски осторожно. Откажись от покупки литых дисков, у которых головки крепежных болтов не входят в специальные углубления — торчащие головки легко срубаются зубилом.

6 Не экспериментируй. Некоторые «знатоки» советуют отсоединять личинки замков в дверях от исполнительных механизмов при установке центрального замка. От угона это вряд ли спасет, а вот тебе создаст проблемы, если потребуется, к примеру, снять аккумулятор для подзарядки.

7 Укрепи гараж. Наиболее уязвимой точкой металлического гаража является чаще всего его задняя стенка — заложи ее кирпичом.

8 Поставь хороший замок. Лучше один дорогой замок повышенной секретности, чем несколько дешевых и примитивных. Из навесных замков для «ракушки» предпочтительнее те, что полностью закрывают петли. Но самый надежный замок может оказаться бесполезным, если ключ от него отдает вору сам хозяин.

9 Не увлекайся. Некоторые умельцы пытаются ставить самодельные устройства типа пиропатрона с заточкой под сиденьем и запалом от педали сцепления. За такую штуку, кстати, и посадить могут: в подобных ситуациях закон встает на сторону угонщика — нельзя ради защиты своей собственности чужой зад дырявить.

10 Не переживай. Самый главный совет: относиться к потерям философски. Что Бог дал, то и взял. В конце концов, угон автомобиля — это не самое страшное, что может с тобой случиться. MH

Где угодно, только не

Страсть — внезапна. По крайней мере, должна быть внезапна. Потому что когда все рассчитано заранее: кто с кого что снимает, кто кого куда укладывает и кому свет выключать, тогда романтике места остается мало. К сожалению, во внезапных порывах слишком много отвлекающих факторов, мелких аварий и бытового травматизма. Но кто будет задумываться о возможных неприятностях в такие по-настоящему безумные минуты?

Автор: **Илья Кирданов**

В МОРЕ, В ОЗЕРЕ, В РЕКЕ

Писатели-фантасты считают, что когда-нибудь большая часть человечества будет жить в воде и под водой. Что мировой океан станет нам домом. Видимо, они правы, поскольку уже сейчас пресловутый водоем используется и как родильная палата (см. брошюру «Роды в воде»), и как ясли (см. брошюру «Плавать — раньше, чем ходить»), и как спальня (вспомни свой прошлогодний отпуск).

Плюсы

■ В воде вес тела, как известно, гораздо меньше. И те трюки, на которые ты никогда бы не осмелился в условиях гравитации, легко и непринужденно исполняются в жидкой среде.

■ Сексом в воде можно заниматься даже рядом с пляжем, заполненным отдыхающими. При этом они, по идее, не должны заподозрить вас в чем-то предосудительном — вы просто осваиваете азы действий по спасению утопающих. Очень азартно.

Но

■ В воде живут разные организмы — холерные вибрионы, кишечные палочки, глисты, белые акулы-людоеды, пиявки и еще много всякой всячины. Например, гарднерелла — простейшее, которое вызывает неприятное заболевание «гарднереллез».

■ В воде увеличивается риск спазматических судорог мышц — и не только икроножных, но и, например, мышц влагалища. Частенько возникает ситуация, которую эксперты-животноводы именуют «замком». Больно и небезопасно.

■ Нервная деятельность в воде ослаблена — ты гораздо меньше реагируешь на внешние раздражители. В результате ты плохо чувствуешь партнершу, а она тебя.

■ Между прочим, можно и утонуть.

Поэтому

■ Хотя бы один из вас должен уметь хорошо плавать.

■ Вызвать эрекцию в воде достаточно сложно, особенно, если вода холодная — к этому надо быть морально готовым. Также учти, что естественная смазка, выделяемая женщиной в процессе полового акта, легко смывается водой и весь процесс может быть затруднен, если ты не запасся искусственной смазкой (продается во всех секс-шопах).

■ В соленой морской воде, обладающей антисептическими свойствами, риск подцепить какую-нибудь заразу меньше, чем в пресных водоемах.

В САУНЕ

Баня у русских, сауна у финнов — подходящее место для любовных игр. Теплая, влажная парная притупляет мысли и обостряет ощущения — условие, очень располагающее к сексу.

Плюсы

■ Если это русская баня — немного пива, кваса или травяного настоя, вылитого на раскаленные камни, создает пьянящую, истомную, ни с чем не сравнимую атмосферу.

■ Отсутствует необходимость раздевать и раздеваться (простыня вокруг бедер в расчет не берется).

Но

■ Секс в сауне требует максимально крепкого здоровья. Сердечно-сосудистая система в эти моменты будет работать на износ.

Поэтому

■ Лучше все-таки в самый решительный момент перебраться в душ или раздевалку — нагрузки на организм будет меньше, удовольствия — значительно больше, а возможности невзначай прижаться интересным участком тела к раскаленной печке не будет вовсе.

■ В бане есть такой интересный пред-

мет, как веник. Некоторые женщины утверждают, что даже в абсолютно невинных ситуациях в исключительно женском обществе массаж веником вызывал у них состояние, близкое к оргазму.

В ПОЕЗДЕ

Дальняя дорога часто исполнена беспокойной скуки. Когда съедены все помидоры и вареные куры, когда разгаданы кроссворды и когда вы оба убедились, что основной вид железнодорожного пейзажа в нашей стране — это многокилометровые ряды елок больших и елок поменьше, тогда на ум приходят высказывания о том, что праздность ведет к половым излишествам. Половые излишества в такой ситуации просто неизбежны.

Плюсы

▪ Движение поезда создает уникальный мерный ритм и добавляет инерцию во фрикционные движения. Главное, подстроиться под стук колес.

▪ Само осознание того, что ты начал заниматься сексом в Череповце, а кончил в Вологде, может наполнить душу законной гордостью. Тебе подчинилось не только время, но и пространство.

Но

▪ Экономия пространства в купе требует, чтобы спальные места соответствовали размерам одного человека. При самом благополучном раскладе туда влезает максимум полтора. Двоим там тесно и неудобно.

▪ Поезд имеет привычку неожиданно тормозить. Скажем, когда на рельсы выходит корова. Подобное неразумное поведение крупной рогатой может привести к следующим плачевным последствиям: губы, разбитые о зубы, лоб, разбитый о крючок для одежды, колено, разбитое о чемодан. А еще под столиком снизу обычно прикручены такие острые открывалки для бутылок — они очень удачно сдирают полоски кожи с пролетающего мимо тела.

▪ Проводники, как правило, именно теперь вспоминают о том, что их основная обязанность — забота о пассажирах. И бросаются штурмовать вашу дверь. «Не нужны ли вам свежие полотенца, горячий чай и сладкие булочки? Подъезжаем к Тараканьим Бродам — не желаете ли выйти подышать свежим воздухом?» Если из купе слишком долго никто не отвечает, обеспокоенные проводники открывают дверь универсальным ключом.

▪ Трагическое состояние, в котором пребывают санузлы в поездах, не позволяет говорить о какой-либо санитарии и гигиене.

Поэтому

▪ В самом начале пути стоит умаслить проводника обильными чаевыми, од-

в постели

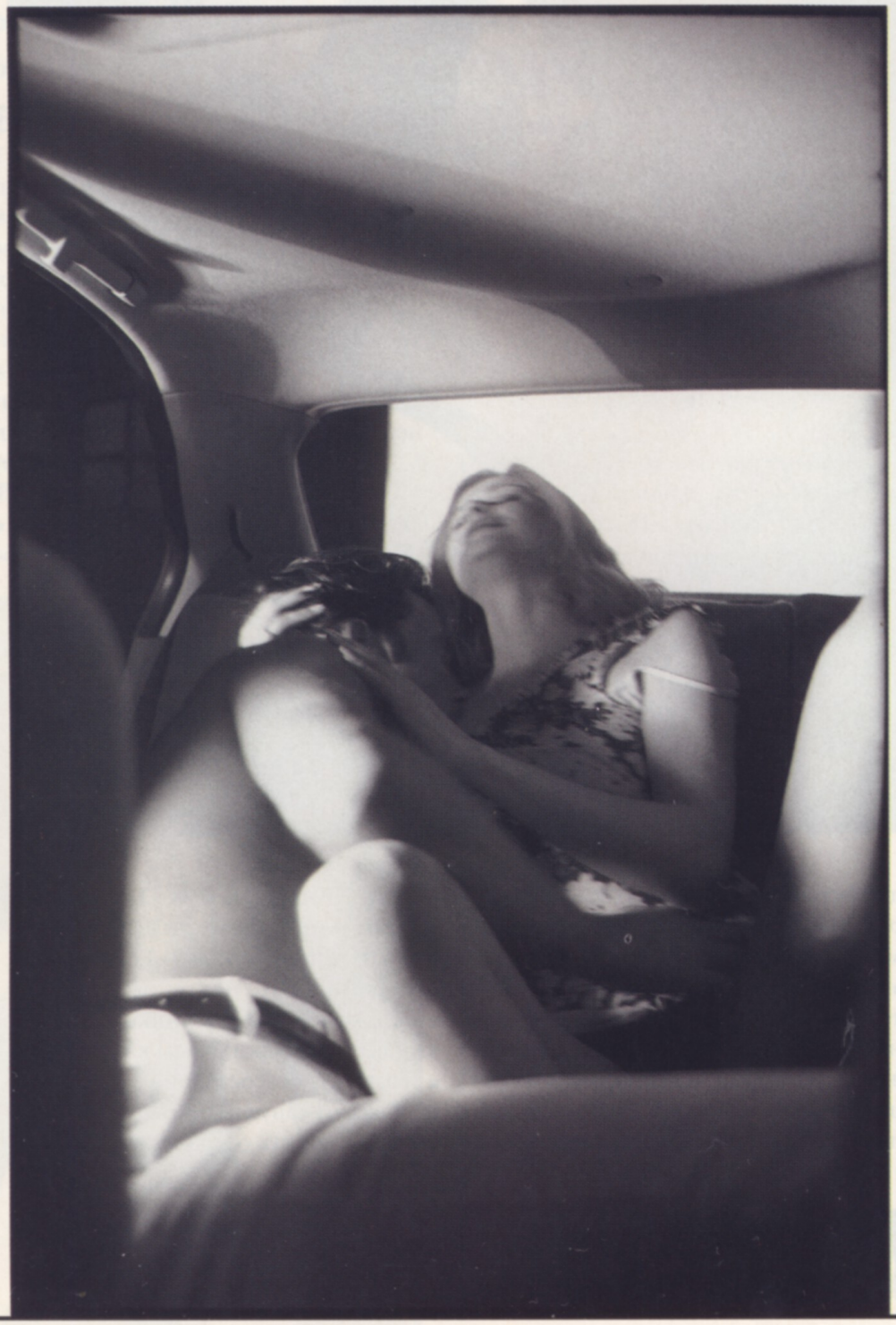
новременно внедряя в его сознание мысль, что всему на свете вы предпочитаете полное уединение. Даже живописным ландшафтам Тараканьих Бродов.

▪ Столик между полками обычно прикреплен весьма надежно — ему можно смело довериться.

▪ Дополнительные комплекты свежего постельного белья и термос с горячей водой отчасти помогут решить санитарные проблемы.

В АВТОМОБИЛЕ

Американская статистика 60-х годов расставила точки над «i». До 30% юных американцев впервые приобщились к радостям сексуальной изнанки жизни не где-нибудь, а в автомобиле. Пуритански настроенная часть населения из-за этого даже попыталась свергнуть с пьедестала четырехколесный символ американского образа жизни, объявив его гнездовищем порока. Оппоненты утверждали, что машина здесь ни при чем... Так ли уж ни при чем? Есть что-то очень сексуальное в смешении запахов бензина и кожи, в ощущении свободы и независимости от кого бы то ни было.



Плюсы

▪ Многие женщины больше всего ценят в мужчине власть, мощь и энергию. За рулем ты являешь собой воплощение этих качеств — сто лошадиных сил подчинены тебе, и ты несешь ответственность за жизнь и здоровье спутницы, что рождает в ней подсознательное чувство уважения, восхищения и благодарности (особенно, если она сама не умеет водить машину).

Но

▪ В светлое время суток при отсутствии затемненных стекол секс в автомобиле весьма рискован, даже если ты наивно полагаешь, что вас никто не видит.

▪ Если переднее сиденье не откидывается, единственная возможная поза — «кресло» (это когда она сидит у тебя на коленях). Тебе придется все время следить за тем, чтобы она не стукнулась затылком о потолок. А это очень отвлекает.

Поэтому

▪ Если ты остановил машину на обочине, во-первых, постарайся слегка развернуть ее в сторону, дабы проезжающие по встречной полосе не засматривались на твое лобовое стекло и не создавали на дороге аварийных ситуаций. Во-вторых, не включай аварийку. В обычное время ты можешь прыгать на дороге, вырывая у себя волосы, трубить в горн, жечь сигнальные костры и размахивать белой простыней с надписью «SOS!» — разумеется, никто и не подумает остановиться.

Но стоит на минутку задержаться у обочины, чтобы поцеловать подружку, ты будешь потрясен количеством добрых самаритян, которые будут участливо тормозить и выяснять, что случилось.

▪ Обязательно поставь машину на ручной тормоз. Ты можешь визуально не определить, что выбранное место имеет наклон, и не исключено, что твой автомобиль в самый пиковый момент решит предпринять самостоятельную прогулку.

В ЛЕСУ

Свежий, живительный воздух, запах травы и деревьев, щебетание птиц и рассеянные лучи, пробивающиеся сквозь зеленые ветви — все настраи-

вает вас с подругой на крайне лирический лад. И хочется расстелить куртку под громадным старым дубом, и пусть ковром вам послужит шелковистая трава, а крышей — кроны могучих деревьев.

Плюсы

▪ Многие травы, растущие в лесу, такие, как зверобой, девясил, календула, ромашка, иван-чай и другие, используются в фитотерапии. Эфирные вещества, содержащиеся в них, мы усваиваем и при простом вдыхании, поэтому неудивительно, что аромат согретой солнцем травы вселяет в нас и силу, и энергию — это объясняется не только психологическими, но и химическими причинами.

Но

▪ «Ее кусали муравьи, меня кусали комары» — в этих двух строчках всенародно любимой песни, увы, заключено много правды. К списку злодеев еще стоит добавить мух, слепней, оводов, пчел, ос, шмелей, мошкару и шершней.

▪ В хвойном лесу — иголки, в лиственном — колючие растения и осока, в смешанном — и иголки, и колючки.

▪ Не так жестко, как на пляже, но все равно жестко.

Поэтому

▪ Как бы ни манила к себе пушистая трава-мурава у подножья двухсотлетней сосны — в лесу лучше всего заниматься сексом стоя. И оставив на себе максимум одежды.

В САМОЛЕТЕ

Секс на высоте 10000 метров — от этого наверняка захватывает дух. Под вами медленно проплывают города и веси, а вы страстно сжимаете друг друга в объятиях.

Плюсы

▪ Секс — прекрасный способ избавиться от тревожных раздумий об авиакатастрофах, зонах турбулентности и воздушном пиратстве.

▪ Если преодоление сложностей доставляет тебе максимум удовольствия, самолет в этом смысле идеален.

Но

▪ Единственное место, где вы сможете насладиться обществом друг друга, это туалет. Не очень романтично и чудовищно тесно.

▪ В случае попадания в воздушную яму, ты сможешь испытать ряд любопытных ощущений. На какое-то время твое тело придет в состояние невесомости. Пол провалится под ногами, а потолок неожиданно и больно ударит по голове.

▪ Недостаточная влажность воздуха, высокие нагрузки и перепады давления не способствуют физической активности. У тебя может появиться одышка, разболеться голова и пойти кровь из носа.

Поэтому

▪ Активный петтинг в соседних креслах под большим пледом авиакомпании в данном случае — наиболее уместный способ решения проблемы.

В МАГАЗИНЕ

Для любителей острых ощущений. Ритм повседневной жизни вполне способен настроить вас обоих на крайне экспрессивный лад.

Плюсы

▪ У многих женщин сознание опасности и недозволенности поступка вызывает оргазм само по себе. Недаром Ева укусила яблоко первой.

▪ Такое скучное занятие, как ходьба по магазинам за покупками, может превратиться в весьма волнующее мероприятие.

Но

▪ Если вас поймают — есть реальный шанс оказаться обвиненным в действиях, оскорбляющих общественную нравственность. Административные нормы до сих пор еще крайне консервативны в этом смысле.

Поэтому

▪ Направляясь с затаенной усмешкой в кабинку для переодевания, стоит запастись как можно большим количеством одежды для примерки — чтобы ни у кого не возникло вопроса, чем это вы так долго там занимаетесь. Если вас застукали — нагло отметайте все обвинения, глядя прямо в глаза. Да, вы были раздеты, поскольку собирались мерить вот эти джинсы. Если что-то померещилось продавщице — это ее проблемы, а не ваши. Может, у нее сложности в семейной жизни, что свидетельствует о крайне невнимательном отношении дирекции к персоналу. Любые инсинуации в ваш адрес вы автоматически определяете как гнусные и готовы требовать через суд защиты чести и достоинства. MH

Фото: Tony Heagren

Секс в самых неприспособленных для этого местах может быть захватывающим, головокружительным и восхитительным. Главное — чтобы тобой двигало настоящее дикое желание, а не спортивный интерес, иначе дело того не стоит.

ВСЕ САМОЕ НОВОЕ В СТОМАТОЛОГИИ

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «МЕГАСТОМ»

Большинство людей в Москве сегодня довольно четко представляют, куда им обратиться, если вдруг заболит зуб. Тем не менее, проблема действительно здоровых зубов на сегодняшний день для многих из них остается не закрытой. Неприятный запах изо рта, болезненные ощущения при контакте с некоторыми продуктами, улыбка, вместо белоснежного ряда зубов открывающая собеседнику далекое от совершенства поле битвы ее владельца с различными заболеваниями зубов и десен, - все эти мелочи не только не прибавляют обаяния их обладателю, но и являются симптомами иногда достаточно серьезных стоматологических заболеваний.

Пародонтит. Одно из часто встречающихся сегодня заболеваний, которое практически не лечится традиционными средствами вследствие особенностей строения костей и десен человека. Он приводит к тому, что нормальные, полностью здоровые зубы становятся подвижными или выпадают из-за болезней десен.

При пародонтите инфекция попадает в пространство между зубом и десной и начинает разрушать связку

между корнем зуба и костью (периодонтальная связка), обеспечивающую прочное закрепление зуба в кости. Ликвидация очага инфекции не представляет особой проблемы. Однако, после нее мягкие ткани десны, восстанавливающиеся быстрее, чем костные, заполняют пространство между корнем зуба и оставшимся здоровым участком кости. В результате в том месте, где ранее была твердая кость, удерживавшая зуб, теперь находится мягкая непрочная десневая ткань. Лишенный части кости зуб становится неустойчивым к нагрузкам, начинает шататься и в итоге выпадает. Поэтому очень важно не только ликвидировать очаг инфекции, но и восстановить потерянную костную ткань.

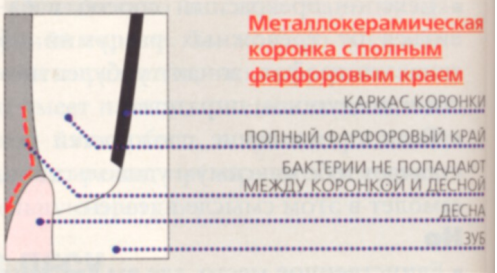
Сегодня это стало возможным в стоматологическом Центре «МЕГАСТОМ»,- пока единственном в России, - благодаря применению уни-

кальных барьерных биологических мембран известной американской фирмы GORE. Их использование позволяет восстановить поврежденные болезнью участки кости и возвратить зубу прочную и надежную опору. Примерно через 1-2 месяца лечения с использованием этой уникальной технологии специалисты Центра добиваются полного восстановления поврежденной костной ткани. Десны становятся здоровыми, а зубы - крепкими и красивыми.

Не менее важным направлением в современной стоматологии стала имплантация. Современный имплантат - это надежная опора для закрепления зубного моста, для установки которого теперь не нужно обтачивать соседние зубы - они остаются здоровыми и нетронутыми. Кроме того, имплантаты также могут заменить плохие или отсутствующие зубы.

Чем же хорош имплантат? При использовании зубного моста основная нагрузка распределяется на те зубы, на которых этот мост закреплен. Кроме того, их необходимо предварительно обточить, чтобы обеспечить надежную фиксацию моста. В результате через несколько лет под воздействием дополнительной нагрузки от закрепленного на них моста опорные зубы начинают качаться, и позднее могут быть потеряны. Мост переносится на соседние зубы, и история повторяется, но уже гораздо быстрее - чем длиннее мост, тем более высокие нагрузки испытывают несущие зубы. В конечном итоге может случиться так, что мост просто не на чем будет закреплять. Чтобы избежать этого используют имплантаты. Вживленные в кость вместо потерянных зубов они полностью их заменяют, причем очень эффективно! Лучше всего зарекомендовали себя имплантаты, выполненные из титана - его короткие молекулы более всего соответствуют молекулам кости. Такие имплантаты не вызывают отторжения, полностью срастаются с костью и работают как естественные зубы. При этом нагрузка равномерно распределяется между металлокерамическими коронками, установленными на имплантаты, и соседними здоровыми зубами.

Одними из лучших сегодня считаются цилиндрические титановые имплантаты немецкой фирмы FRIATEC. Эта компания уже более 25 лет работает в области имплантологии и достигла впечатляющих результатов. Их последние разработки - системы имплантации FRIALIT-2 и IMZ. «МЕГАСТОМ» является первым в России стоматологическим центром, где реализованы эти системы. При протезировании на имплантатах здесь используются специальные амортизационные вставки - интрамобильные элементы. Они придают коронке возможность совершать микродвижения - совсем как у живого зуба, что значительно увеличивает срок службы имплантата. Имеющиеся клинические наблюдения показывают, что срок этот может доходить до 25 лет.



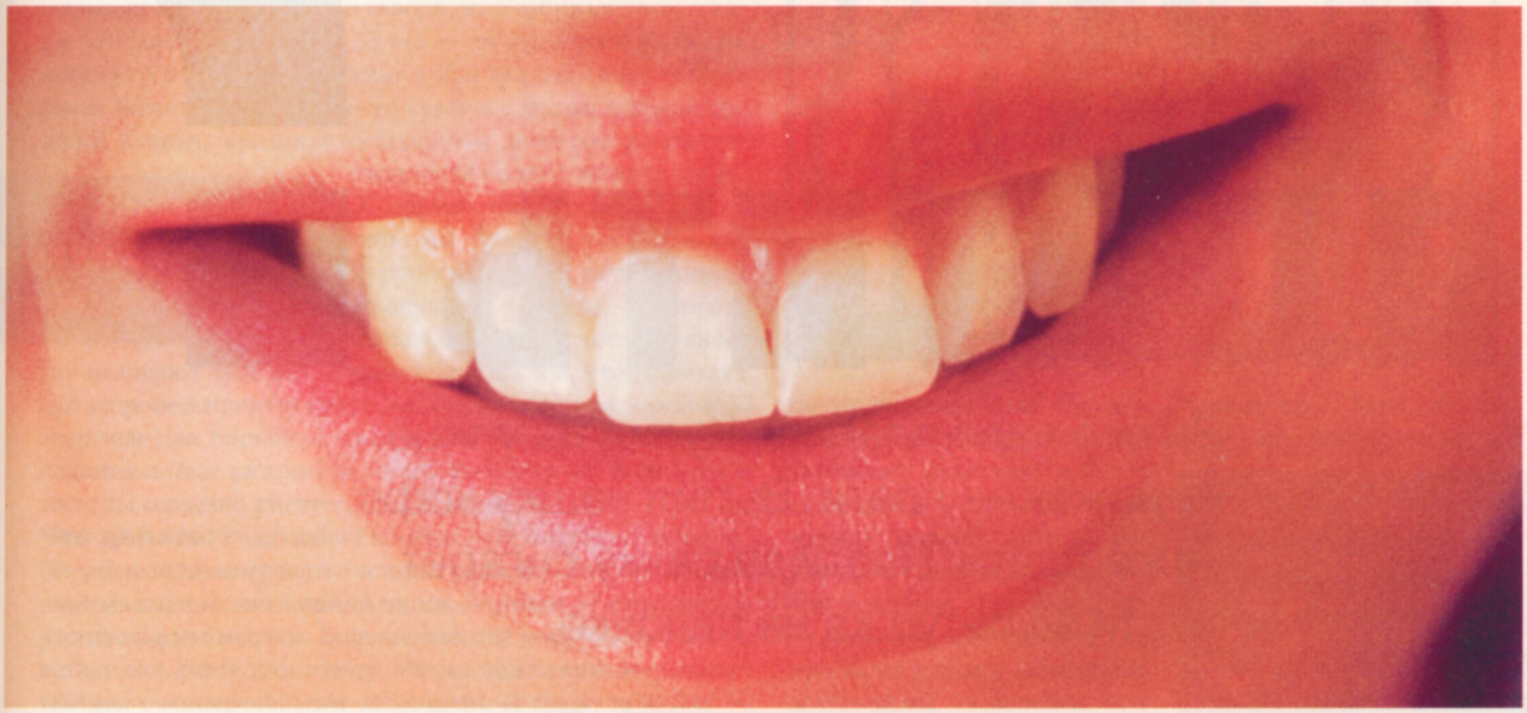
Новейшие технологии и материалы, используемые в Центре «МЕГАСТОМ» для изготовления металлокерамики, обеспечивают коронке естественный вид здорового зуба. Но кроме внешней эстетичности, коронки, используемые в Центре имеют

еще одну особенность. Последнее слово в области протезирования – это металлокерамическая коронка с полным фарфоровым краем. Под обычной металлокерамической коронкой десна «синеет» и может кровоточить, и только использование металлокерамики с полным фарфоровым краем позволяет защитить десну и устранить эти неприятности.

По данным отечественной и зарубежной стоматологической литературы от 40 до 80% пациентов нуждаются в эндодонтическом лечении зубов (пломбирование каналов). Врачам Центра «МЕГАСТОМ» нередко приходится сталкиваться с ситуацией, когда внешне великолепно выглядящий зуб причиняет его обладателю мучительную боль. Не все знают, что только полная очистка зубного канала позволяет исключить в будущем возникновение воспаления после пломбировки зуба. Эндодонтическое лечение, проводится в Центре «МЕГАСТОМ» с использованием коффердама, обеспечивающего абсолютно стерильные условия работы и, следовательно, полную безопасность для пациента. Оно включает в себя полный комплекс процедур по обработке каналов больного зуба - от визиографического контроля (отображения рентгенограммы исследуемого зуба на дисплее и ее компьютерного исследования) до применения целого арсенала специальных инструментов и материалов, позволяющих полностью очистить канал и заполнить его специальным пломбирующим веществом, укрепляющим зуб и исключающим любое проникновение инфекции впоследствии.

При лечении кариеса пломбирование зуба проводится не только ставшими популярными в последнее время гелио–композитными пломбами, но и суперсовременным методом компьютерного микропротезирования фарфоровыми вкладками. Этот способ позволяет добиться высочайшей прочности пломбы, увеличить срок ее службы, а также дает прекрасные косметические результаты.

После завершения лечения Центр «МЕГАСТОМ» дает на него длительную гарантию.



РЕКЛАМА

В Центре работают врачи, прошедшие подготовку в Европе и Америке, кандидаты медицинских наук, имеющие многолетний стаж работы в Московском медицинском стоматологическом институте им. Н.А.Семашко и ЦНИИС. Прием осуществляется по предварительной телефонной записи, поэтому пациенты никогда не ждут доктора. Доброжелательные администраторы помогут ему выбрать удобное время для посещения. В зависимости от пожеланий пациента доктор может посвятить его лечению любое количество времени, чтобы за одно посещение выполнить максимальный объем работы. Раз в полгода пациентам, проходящим в Центре полный курс лечения, производится бесплатный профилактический осмотр. Лечение проводится на самых современных стоматологических установках ведущих фирм Швейцарии, Италии, Швеции. Лучшие мировые анестетики позволяют проводить лечение безболезненно, а приятная музыка дополняет положительные впечатления пациента от посещения стоматолога.

Здесь предоставляется весь комплекс стоматологической помощи - лечение пародонтита, терапия, ортопедия, ортодонтия, хирургия. Теперь нет нужды ехать за тридевять земель, чтобы вернуть себе здоровье. Уже сейчас все эти услуги можно получить в России, и, причем, дешевле. Те, кто проходит лечение в Центре «МЕГАСТОМ», знают: хорошая работа требует времени, но настоящее качество не рождается быстро. Только так мы можем гарантировать нашим пациентам, что их зубы их не подведут - улыбайтесь уверенно!

ЦЕНТРАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
м. Красные ворота, Б. Козловский пер., 10, стр. 2, Тел.: 921-2488, 921-2590. **Факс:** 928-3631

НОВЫЙ ФИЛИАЛ в Северном Чертаново
м. Пражская, ул. Кировоградская, 11, Тел.: 313-1037, 313-9014, 313-3247

Стоматологический центр
МЕГАСТОМ

ЧЕМ будешь платить?

За все надо платить. Купил на улице пирожок — плати. Выпил чашку кофе — тоже плати. Плати за пачку сигарет, плати за петушка на палочке...

ОБЩЕПИТ ВМЕСТО ПИЩИ

Год на горячих беляшах и сосисках в тесте (кетчуп и горчица — по вкусу).

Так бывает: Утро как всегда застает тебя врасплох. «Завтрак... А черт с ним! Опаздываю! По дороге...» Метро жует тебя рельсами до места работы и выплевывает к ларьку с вожделенными шоколадками. Какую сегодня? С орешками или с изюмом? Может быть, кекс? О! Вафли с клубничной начинкой! «Хочу...» — шепчут губы. Пухлые пальцы с жадностью хватают сласти и запихивают их в сумку. Литр чая растворяет первую половину дня.

«Я голоден!» — в два часа сигнализирует желудок. «Эх, чтоб тебя...» — с досадой думаешь ты. Перед глазами всплывает образ полной женщины в сероватом переднике, визгливо скандирующей: «Горя-а-а-чие беляши, пирожки-и-и с капустой, чебуре-е-еки, соси-и-иски в тесте». К ней. И быстрее! Тебя срывает со стула. Ноздри раздуваются, предвкушая запах прогорклого масла. Продавщица уличных деликатесов ждет тебя! Рука протягивает ей скомканную пятерку. Женщина оживляется. «Может быть, кетчуп?» — подмигивает она. «Да. И побольше...» Жир беляша стекает по подбородку.

Фото: А. Кузнецов

Рабочий день завершен. Дома — пустой холодильник. Готовить нет никакого желания. Кастрюля пельменей и кусок корейки на ужин — что может быть вкуснее и проще? После еды тебя клонит в сон. Засыпая, ощупываешь живот и бока: «Месяц назад этих дряблых складок не было. Подбородок вырос второй. Ну дела...»

Причины для беспокойства: Так не питаются, приятель. Даже если тебе хочется одеваться в магазине «Три толстяка» или отправиться в Японию на чемпионат по борьбе сумо, и в этом случае мы порекомендовали бы диету из более качественных продуктов. Ты наверняка краем уха слышал что-то об атеросклерозе. Это такая скверная штука, при которой, грубо говоря, жир забивает твои сосуды. Инфаркт миокарда в 35 лет — это для тебя рано или поздно? А заполучить инсульт в 40 и валяться в постели до конца жизни, пытаясь что-то сказать глазами усталой сиделке? Кстати, знаешь, что сахарным диабетом по статистике чаще болеют полные люди? А органы пищеварения? Думаешь, им приятно переваривать суррогаты вместо полноценных продуктов? Беляши, пельмени, шоколадки и прочие «вкусности» недодают тебе витаминов и минералов, необходимых для здоровой продуктивной жизни, не обеспечат организм энергией для борьбы с инфекцией. Они способны лишь подкинуть тебе лишних калорий. Выходит, из-за сосиски в тесте ты серьезно рискуешь здоровьем.

«Пусть пища будет твоей медициной»
/Гиппократ, 431 г. до н.э./

Что делать: Радикально измени свой подход к питанию. Не забывай позавтракать (вставай раньше). Сократи до минимума количество жирной пищи. Перейди от животных к растительным маслам. Больше овощей и фруктов. Вместо котлет ешь рыбу или птицу. Начни принимать мультивитамины с минеральными добавками. И следи за весом — показателем правильности выбранной диеты.

Сроки реабилитации: Как правило, столько же месяцев, сколько лет ты загружал в себя неполноценную пищу.

Может быть, время упущено? Начать никогда не поздно. Запомни — если в 40 лет ты уменьшишь уровень холестерина в крови всего лишь на 10%, риск сердечных заболеваний уменьшится вдвое. Впечатляет? Кстати, залог успешного лечения сахарного диабета — тоже в диете.

ПИВКА ДЛЯ РЫВКА, ВОДОЧКИ ДЛЯ ЗАВОДОЧКИ

Ежедневная пара пива после работы. В выходные — по бутылке водки в день.

Так бывает: Ты застенчив, с трудом находишь общий язык с новыми людьми, но раз выпив вместе — вы расстанетесь лучшими друзьями. Боишься признаться женщине, что хочешь любви, — выпей и сможешь предаться необузданной страсти. Не можешь заснуть (болит мизинец левой ноги) — выпей, и на смену боли придет живительный сон. «Что общего между мной и алкоголиком — человеком с сизым носом и трясущимися руками, валяющимся на улице во влажных штанах?» — думаешь ты, заказывая в баре

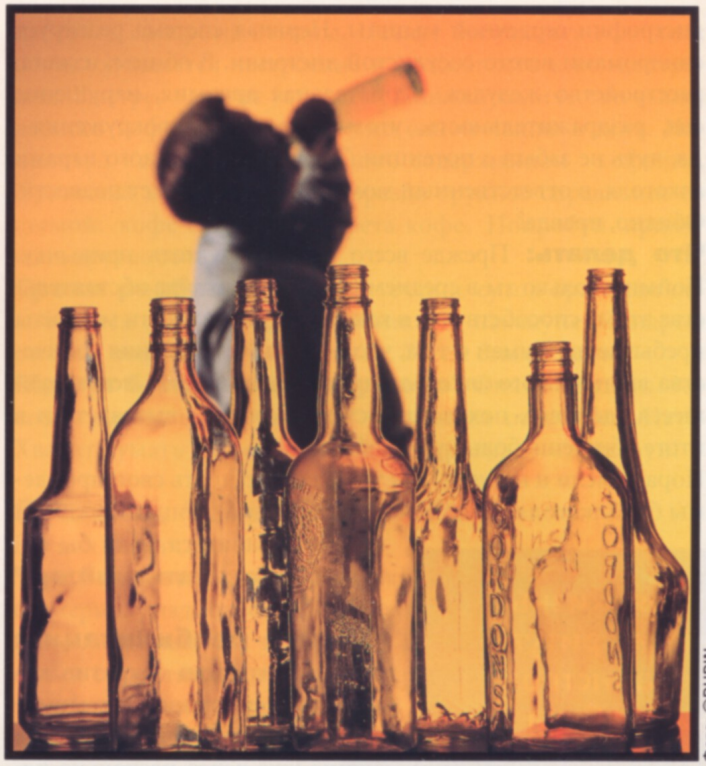


Фото: ©RUPIN

пятую порцию «Jack Daniel's». Пока ничего. Твой случай можно отнести скорее к злоупотреблению алкоголем (или бытовому пьянству) — тебя еще не тянет к бутылке, ты не ищешь лишнего повода напиться и сохраняешь над собой контроль. Так может тянуться лет десять. Но не пропусти ранних симптомов алкоголизма — болезни, при которой может помочь только нарколог.

«Когда я трезв, то ни в чем мне отрады нет. Когда я пьян, то слабеет разума свет. Есть время блаженства меж трезвостью и опьянением, И в этом жизнь»
/Омар Хайям, XI–XII век н.э./

Причины для беспокойства: Отрицательное воздействие алкоголя во многом зависит от твоих пристрастий. Разница между хорошим красным вином и дешевой водкой или баночкой джин-тоника, которую ты лениво заливаешь в себя по дороге домой, колеблется в пределах лечебного и отравляющего эффектов. Первый удар принимает на себя система пищеварения, отвечая гастритом, панкреатитом и гепатитом. Сердце тоже может подкинуть «сюрпризик» в виде алкогольной

Ранние симптомы алкоголизма:
Тяга (патологическое влечение) к алкоголю
Потеря контроля за количеством выпитого
Исчезновение защитного рвотного рефлекса при приеме чрезмерных доз
Увеличение переносимости (толерантности) спиртного в 3–5 раз по сравнению с изначальной

дистрофии сердечной мышцы. Нервная система реагирует синдромами вегето-сосудистой дистонии. В общем, изжога, расстройство желудка, мерцательная аритмия, нарушение сна, раздражительность, утомляемость, головокружения... Да, чуть не забыл о потенции. Тебя, разгоряченного парами алкоголя, в ответственный момент эрекция может подвести. Обидно, правда?

Что делать: Прежде всего надо разрушить привычку. Пойми, сколько ты в среднем выпиваешь, какие обстоятельства этому способствуют, в каком настроении в эти моменты пребываешь. Думай о том, что в случае сокращения количества выпиваемого алкоголя, ты поправишь свое пошатнувшееся здоровье, похудеешь, станешь лучше выглядеть и в итоге обретешь большую свободу.

Поразмысли и над тем, как ты будешь решать свои проблемы без алкоголя. Чем заменишь лишний джин-тоник? Чем хотел бы заняться, если бы алкоголь не отнимал столько времени?

«Вся твоя жизнь состоит из ритуалов... «Таинство» курения табака — одно из самых непонятных занятий, придуманных человеком»
/Д-р А. Кос/

Сроки реабилитации: Бросив пить или сократив количество спиртного до минимума, ты почувствуешь себя лучше уже через несколько недель.

Может быть, время упущено? Твои шансы на успех сильно зависят от количества алкоголя, потребляемого ежедневно. Сам понимаешь: чем меньше выпивается — тем больше шансов. Бросить никогда не поздно, но лучше не дожидаться серьезных осложнений со стороны внутренних органов.

СИГАРЕТЫ ПО ПРИВЫЧКЕ

Пачка в день в течение года.

Так бывает: Выходя из дому, ты можешь забыть все — деньги, ключи, перчатки, документы, — но пачка сигарет и зажигалка будут исправно положены в карман. Руки позаботятся об этом автоматически, ведь ты так любишь курить! Как приятно курить одному, чувствуя, что время не просто так проходит. Как хорошо курить в компании, прервав работу привычным «Покурим?» Все неприятности отходят на задний план, когда ты вытаскиваешь спасительную сигарету и делаешь первую блаженную затяжку. А думать в облаке дыма? Здорово, правда? А покурить после секса? Святое дело! А после еды? Сам Бог велел!

Причины для беспокойства: «Дорогой! Ты чистил сегодня зубы?» — восклицает твоя подружка, увернувшись от нежного поцелуя. «Опять эти зубы!» — с досадой думаешь ты о содержимом полости рта, заметно поредевшем и пожелтевшем за последний год. Если бы только они. Привычным стал мучительный утренний кашель. Одышка сопровождает каждый подъем по лестнице. Да и сердце все чаще напоминает о себе ноющей болью за грудиной. Головная боль мешает уснуть. Пора бросать курить? Несомненно — пока дело не дошло до рака гортани и легких.

Как бросить курить:

- Назначь день полного отказа от курения (постепенное снижение количества выкуриваемых за день сигарет ничего не дает)
- Избавься от всех сигарет, зажигалок и пепельниц, находящихся дома
- Пей много воды — очищай организм
- Делай физические упражнения — они помогут тебе расслабиться
- Если боишься поправиться — перейди на овощную диету
- Не пугайся головных болей и постоянного раздражения в горле — это нормальный процесс восстановления организма
- Приготовься бороться с искушением закурить — на вечеринке, после еды, в минуты отчаяния
- Тщательнее планируй свободное время
- Никогда не позволяй себе даже одной сигареты

Что делать: Бросить курить сложно. Помимо психологического привыкания есть и физиологические аспекты зависимости от никотина. Но ты сможешь, если действительно этого захочешь.

Сроки реабилитации: Позитивные изменения наступают сразу. Всего лишь через 20 минут уровень твоего артериального давления и частота пульса приходят в норму. Спустя 8 часов уровень кислорода в крови повышается до нормального уровня — а твои шансы заполучить сердечный приступ падают. Спустя три дня тело полностью очищено от никотина, заметно улучшаются обоняние и вкус. В течение трех месяцев «безоблачной жизни» кровообращение нормализуется. Кашель и одышка окончательно отступят на девятый месяц.

Фото: ©RUPIN

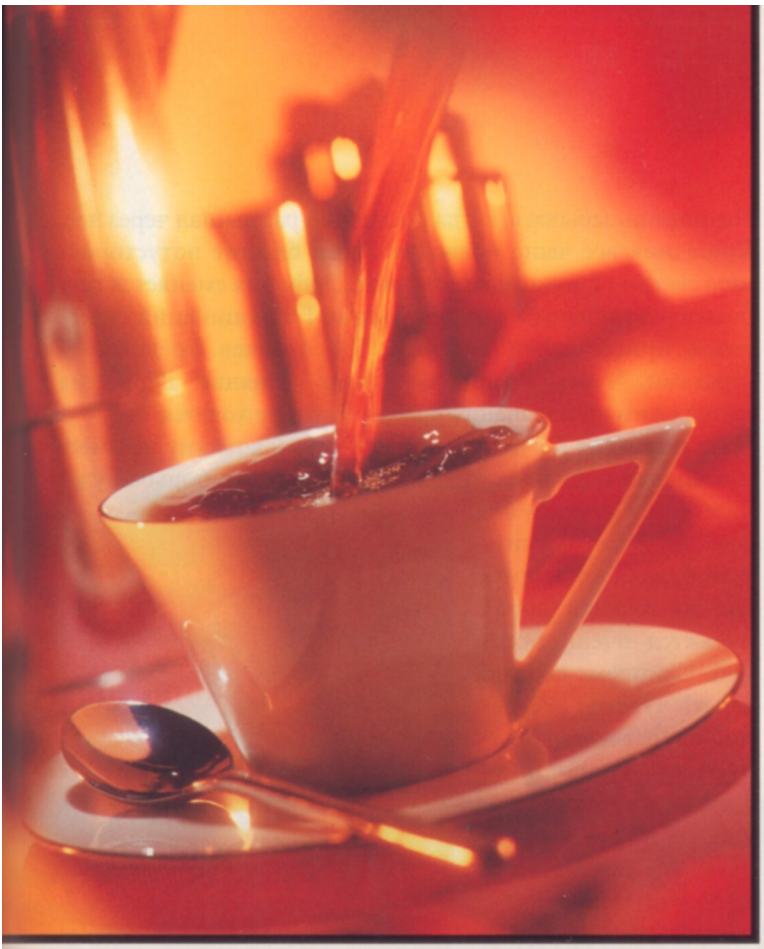


Фото: Benelux Press

Может быть, время упущено? Нет-нет. Бросай в любом возрасте. Но, как ты уже понял, чем позже, тем сложнее будет это сделать.

КОФЕ ДЛЯ БОДРОСТИ

Каждый день — не меньше пяти чашек.

Так бывает: О божественный запах горячего кофе! Ты вдыхаешь его утром, зайдя в халате на кухню. С каждым глотком глаза раскрываются все шире и шире. Мысли обретают привычную четкость. «Еще одну чашечку — и на работу», — сердце бьется быстрее. Приятное чувство приподнятости компенсирует усталость бессонной ночи. Голода нет! Чудесное состояние. Неужели и кофе вреден?

Причины для беспокойства: Парочку чашек в день ты, конечно, можешь себе позволить. Но представь себе, что кофе, являясь достаточно сильным стимулятором, вызывает привыкание при регулярном употреблении. И конечно ОН не безопасен.

«Верашенька! — снова позвал Скафтымов. — Я уже наливаю кофе!»
/В.Ерофеев «Крушение всего»/

8-10 чашек растворимого кофе в день — ты хронически раздражителен и беспокоен, артериальное давление скачет, головная боль не дает уснуть. Нарушение координации и дрожь в руках активно мешают работе. 15 чашек приводят к гораздо более серьезным последствиям: звон в ушах и мелькание перед глазами не дают тебе сосредоточиться. К горлу подступает тошнота, болит живот (до язвы желудка рукой подать). Сердце бешено колотится в грудной клетке. Ты дышишь, словно пробежал километр.

Что делать: Привыкнув к 6-7 чашкам в день, тебе не избежать синдрома отмены. Начнут беспокоить головные боли, ухудшается настроение и способность к концентрации. Быстрее накатит усталость. Снижай количество выпиваемого кофе постепенно — по одной чашке в день. Используй сорта с меньшим содержанием кофеина. Привыкай к чаю и сокам. Гораздо труднее справиться со схемой: кофе-сигарета-сигарета-кофе. Попробуй придумать другое сочетание.

Сроки реабилитации: В течение суток организм освободится от 90% кофеина, выпитого накануне. Синдром отмены помучает тебя недельку. Затем станет легче.

Может быть, время упущено? Опять ты тихим голосом задаешь этот вопрос? Мы снова отвечаем: «Нет!» Хватит думать и оценивать «за» и «против» — действуй!

ГАШИШ, ЧТОБЫ УЛЕТЕТЬ

Ни дня без косяка.

Так бывает: Благоразумие окружающих забавляет тебя безмерно, хладнокровие — вызывает неудержимую иронию, люди кажутся глупыми и смешными. Ты объясняешься с соратниками только глазами. Предметы приобретают неведомые формы. Слова имеют второе и третье значения. А музыка... Ноты пульсируют, проникая в глубины подсознания. Мелодии распадаются на звуковые частоты. В один час можно прожить несколько десятков жизней. С огромным усилием тебе удается взглянуть на часы — вечность длилась всего лишь минуту. Это — гашиш.

«Первоначально вами овладеет какая-то нелепая, непобедимая смешливость... невыносимая для вас самих, но противиться ей бесполезно... соотношения между идеями становятся настолько неопределенными, нити, связующие ваши понятия делаются так неуловимы, что ваши сообщники одни только в состоянии понимать вас»
/Ш. Бодлер «Искания рая»/

Причины для беспокойства: Способность гашиша (марихуаны, анаши, травы, плана, дури) при длительном употреблении вызывать неблагоприятные последствия — предмет горячих споров. Велик ропот по поводу легализации марихуаны. Мнения об эффектах чудодейственной «травки» колеблются в пределах — «безвредно» и «глубокая степень слабоумия». Все зависит от твоего склада психики и тех, порой неожиданных, вещей, которые таят глубины твоего подсознания. Гашиш, несомненно, — психоделическое средство. Как психоделик, он плавно выносит тебя за скобки действительности. При этом эйфория и подъем не единственные чувства, испытываемые тобой под его действием. Заторможенность, дезориентация, «каша во рту», невозможность обобщить испытываемый опыт, тело плохо слушается приказов спутанного созна-

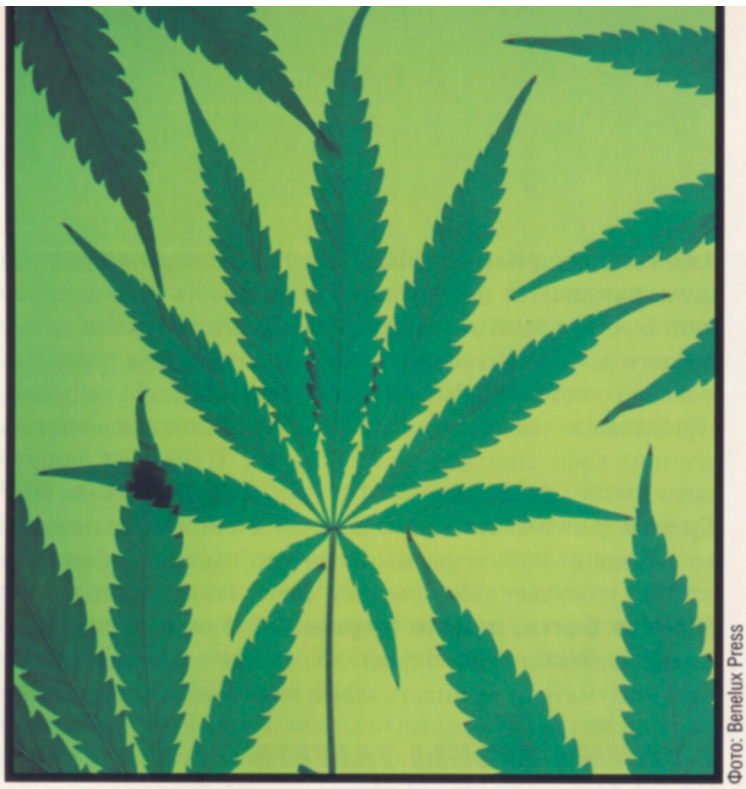


Фото: Benelux Press

ния... Выход на улицу, поездка за рулем — скорее игра в «кошки-мышки» с судьбой.

Что делать: Не будем догматичны в подсказке решений. Возьми лист бумаги и взвесь «за» и «против» курения марихуаны. Если чувствуешь, что «за» перевешивают, бросить будет трудновато. Помочь может врожденная тяга к свободе, присущая каждому. На «травку» очень сложно «подсесть». Ты легко можешь бросить курить сам, без помощи специалиста.

Сроки реабилитации: В течение недели здравый смысл вернется к тебе. С химическими производными марихуаны будет сложнее. Тесты на содержание препарата в моче будут положительными в течение нескольких недель.

Может быть, время упущено? Да, если тебя уже выгнали с работы. Трезвая голова поможет найти новую.

КОКАИН ДЛЯ КАЙФА

Грамм по выходным.

Так бывает: Ты стал неплохо зарабатывать и наконец можешь себе позволить ЭТО. Твой первый грамм «кокоса»! Ноздря вдувает таинственный порошочек. О! Какое чувство легкости! Тянет подпрыгнуть и взлететь! По телу разливаются волны тепла. Хочется деятельности. Может быть, стоит порисовать или придумать стишок? Сознание фиксирует малейшие детали. Нет, лучше просто поговорить. Все, что ты произносишь, кажется чрезвычайно значительным. Легкий налет сентиментальности не мешает шутить. «Я остроумен!» Красивые жесты сопровождают сбивчивую речь. «Какой приятный человек. Жаль, что я не знал его раньше», — думаешь ты о партнере по «праздничному застолью». Ты рассказываешь ему всю свою жизнь, не опуская самых интимных подробностей. Зудящее чувство дискомфорта начинает мешать. Может быть, повторить? Конечно! Грамм исчезает бесследно.

Ты долго не можешь заснуть. Снотворное не помогает. Мысль о еде вызывает отвращение. Чувство глубокого безразличия и апатии сковывает тело.

Причины для беспокойства: Ты делаешь это все чаще и чаще. Выходных начинает не хватать. Доза растет. Начинаешь забывать, когда последний раз дышал через нос. Кишечник все чаще подводит. Глаза блестят потусторонним светом на изможденном лице. Эйфория сменяется глубоким отвращением к окружающим. Галлюцинации становятся привычными гостями. Ты охвачен тревогой и страхами. Чувство вины заполняет сознание. Депрессия цепко сжимает израненный мозг. Жить не хочется.

Что делать: К счастью, твоя страсть к кокаину не имеет отношения к физическому привыканию. Но борьба будет нелегкой. Синдром отказа не будет мучить тебя болью, но депрессия на первых порах окажется очень тяжелой. Слишком сложно терять чувство раскрепощенности, «гарантируемое» порошком. Тяга к нему может затмить весь спектр проблем, связанных с твоей болезнью. Попробуй отказаться сам. Четко представь свою жизнь без «дружеской помощи» кокаина. Не получилось — не бойся обратиться к опытному наркологу.

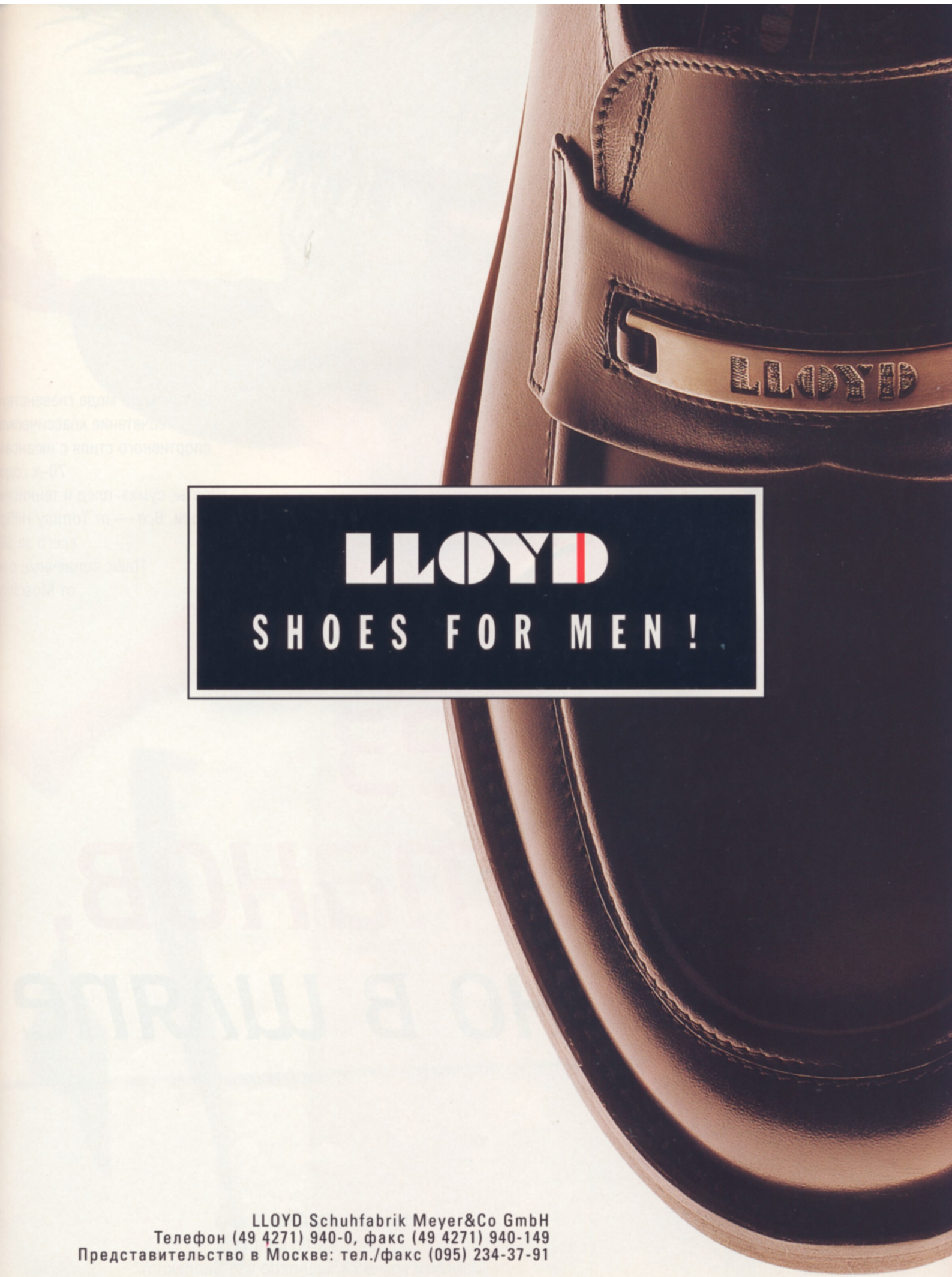
> «Я думаю, что кокаин-т
> на меня не подействует
> — вдруг сказал я, совсем
> неожиданно для себя
> и испытывая при этом о
> очищенного звука своего
> голоса такое удовольствие
> и такой подъем, будто
> сказал что-то ужасно
> умное»
>
> /М. Агеев «Роман с кокаином»

Сроки реабилитации: Синдром отмены, как мы говорили, отсутствует. Слизистая носа со временем восстановится. С искушением попробовать его снова ты будешь бороться всю жизнь. Постарайся навсегда стереть из памяти слово «кокаин».

Может быть, время упущено? Даже если ты потерял все — дом, семью, друзей, деньги, работу, — поверь, ты сможешь все начать заново. MH

Текст: Василий Петров

Фото: ANP/pictor



LLOYD Schuhfabrik Meyer&Co GmbH
Телефон (49 4271) 940-0, факс (49 4271) 940-149
Представительство в Москве: тел./факс (095) 234-37-91

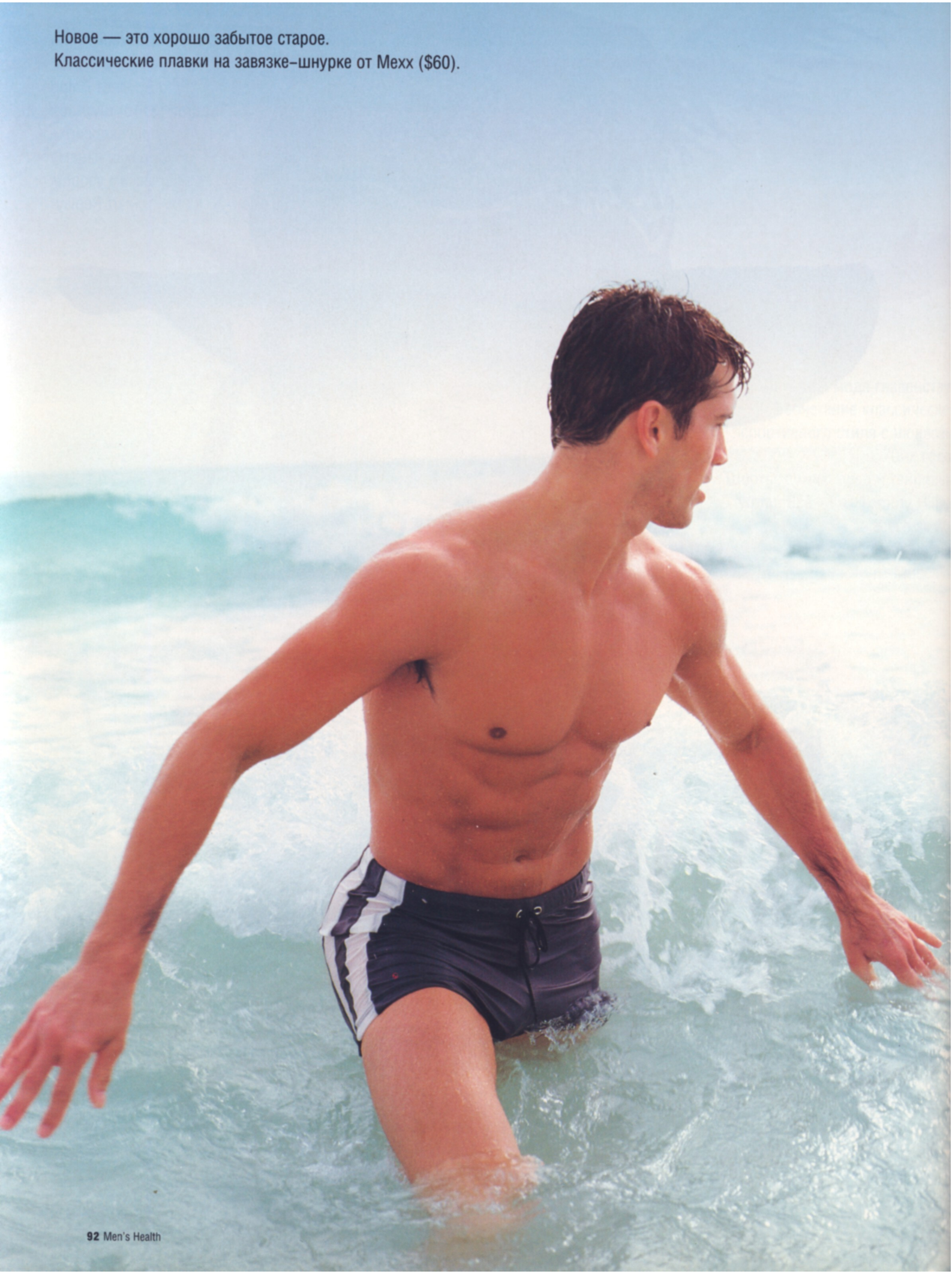
Без штанов, но в шляпе

В пляжной моде главенствует сочетание классического спортивного стиля с нюансами 70-х годов. Шорты, сумка-плед и теннисные туфли. Все — от Tommy Hilfiger, всего за $60. Плюс солнечные очки от Moschino.

Фотограф: Paul van Raalte
Стилист: Karen Lehman
Макияж и прически: Jeannette van Bennekum

Строгой геометрии пляжной куртки Polo Sport от Ralph Lauren ($140) шутливо «противоречит» широкая панама с этническим узором от Replay.

Новое — это хорошо забытое старое.
Классические плавки на завязке-шнурке от Mexx ($60).



Когда-то человек обходился одной набедренной повязкой... Современная альтернатива — удобные шорты от Reebok ($49).

На скамейке запасных.
Идеальный вариант для
любителей пляжного волейбола:
шорты (Fila, $60),
панама (Tommy Hilfiger),
полотенце (British Home Stores, $49).

Раздетый человек тоже может выглядеть очень внушительно. Жилет от Reebok ($89), плавки Polo Sport от Ralph Lauren ($59).

Все цены приблизительные.
Адреса магазинов см. на стр. 138

Кризис жара

Автор: **Иван Крашенинников**

Фото: SUNSHINE/Greg Hinsdale

«Ох, лето красное! Любил бы я тебя, когда б не зной, да пыль, да комары, да мухи», — сокрушался Александр Сергеевич. А мы от себя можем добавить: и солнечные удары, и облезающая, шелушащаяся кожа, и выцветшие, ломкие волосы и прочие «прелести», которые нам готовит прекрасное, но такое коварное лето... Впрочем, всех этих проблем можно избежать. Если помнить следующие простые Правила.

Правило №1:
Разумно сочетай в одежде приятное с полезным

Если на работу ты вынужден ходить в костюме, то не относись к этому, как к страшному наказанию за грехи, совершенные тобой в прошлой жизни. Летние костюмы из легких тканей могут быть весьма удобными. Гораздо более удобными, чем, например, демократичные джинсы. Потому что плотная джинсовая ткань, туго облегающая тело, создает парниковый эффект, необходимый для выращивания селекционных огурцов и помидоров, но не годящийся для создания рабочего настроения.

- Избегай синтетики. Тело должно дышать, а нейлон и полиэстр не пропускают ни влаги, ни воздуха. В такой одежде ты будешь чувствовать себя распаренным овощем в пластиковом пакете. Летние ткани — это хлопок и лен.
- Не забывай о том, что некоторые ткани активно пропускают солнечные лучи. Например, под рубашкой из ацетатного шелка тело прекрасно загорает.
- Сдавая в прачечную свои рубашки, попроси, чтобы их накрахмалили. Это не старомодная блажь: накрахмаленная рубашка куда лучше держит форму и не прилипает к вспотевшему телу.
- Малое количество одежды не гарантирует прохлады. Если ты вынужден долго находиться на открытом воздухе, а не в кондиционированном помещении, то рубашка с длинными рукавами даже предпочтительнее — меньше шансов обгореть или схлопотать тепловой удар.

Правило №2:
Уделяй больше внимания ногам

Офисный стиль одежды предполагает закрытые ботинки. Но существуют так называемые офисные сандалии — ботинки с прорезями. Надеваемые на однотонный носок, они создают совершенную иллюзию закрытого ботинка, в то время как твоя нога втайне наслаждается прохладой.

Блондины с голубыми глазами защищены от опасного воздействия ультрафиолета гораздо хуже, чем кареглазые брюнеты

Если требования к форме одежды в офисе менее строгие, то прекрасный выход — мягкие удобные мокасины. Многие современные модели со стельками из комбинированных материалов с антибактериальной пропиткой можно носить на босу ногу.

■ Не пренебрегай педикюром. Влажный и теплый микроклимат — идеальная среда для возникновения грибковых заболеваний. Регулярный педикюр с удалением ороговевших частиц — одно из средств борьбы с этой напастью. Лучшим отдыхом для уставших, вспотевших ног станут вечерние ванночки с освежающими мятными или ментоловыми добавками.

■ Пользуйся тальком. Это хорошее средство от потливости ног. И более эффективное, чем большинство дезодорантов.

Правило №3:
Пожалей волосы

Выгоревшие волосы смотрятся порой весьма эффектно, но это не проходит для них даром — они сохнут и становятся ломкими.

Поэтому:

■ Не забывай о головных уборах.

■ Не менее важен правильный подбор увлажняющих, питательных и восстанавливающих средств для волос. Сейчас существуют сотни разновидностей шампуней, кондиционеров и бальзамов для волос. Чтобы не вдаваться в косметическо-парфюмерные тонкости, скажем вкратце: шампунь волосы моет, кондиционер — питает и увлажняет, а бальзам — питает и восстанавливает. И не следует думать, что пристальное внимание к собственной прическе — это исключительно дамские капризы. (Женщины, между прочим, лысеют гораздо реже и позже, чем мы).

■ После бассейна обязательно прими душ и тщательно вымой голову. Хлор, содержащийся в воде общественных бассейнов, сушит кожу и портит волосы.

■ Пользуйся специальным солнцезащитным гелем или кондиционером для волос.

Правило № 4:
Загорай в меру

Ультрафиолетовые лучи помогают твоему организму вырабатывать витамин D. В то же время под воздействием ультрафиолета кожа теряет влагу и переокисляется, в результате чего разрушается белок коллаген (необходимая составляющая упругой и здоровой кожи). Некоторые типы солнечного излучения являются канцерогенными и могут привести к раку кожи. Солнцезащитные средства (молочко, крем или масло) избирательно экранируют опасные излучения. На упаковках обязательно указывается степень защиты, которую они обеспечивают.

■ Блондины с голубыми глазами защищены от пагубного воздействия ультрафиолета гораздо хуже, чем кареглазые брюнеты. В клетках их кожи гораздо меньше пигмента меланина, который защищает организм от прямых солнечных лучей.

■ В жару кожа требует усиленного увлажнения. Поэтому все твои гигиенические средства — от мыла до лосьона после бритья — должны оказывать увлажняющий эффект. В этом году многие фирмы выпустили новые серии мужской косметики с сильнодействующими увлажнителями.

■ Реакция на чрезмерный загар может быть разной — от аллергической сыпи до появления пигментных пятен, похожих на россыпь крупных родинок, от которых потом очень сложно избавиться. В случае появления мелкой красной сыпи на теле немедленно обращайся к врачу. Если это реакция кожи на пот, то это еще полбеды. А вот если у тебя аллергия на солнце, то избавиться от нее без помощи аллерголога ты не сможешь.

Если ты обгорел на солнце

- **Сразу прими прохладную ванну.**
- **Смажь кожу увлажняющим и питающим кремом.**
- **Народная медицина рекомендует в этом случае сметану или кефир. Кисломолочные продукты действительно содержат вещества, необходимые для скорейшего заживления пораженных участков кожи.**
- **Обгорание часто сопровождается ознобом и головной болью. Не дожидаясь появления этих малоприятных симптомов, сразу прими аспирин.**
- **Ни в коем случае не сдирай отшелушивающуюся сгоревшую кожу!**
- **Налегай на продукты, содержащие витамин Е (семечки, орехи, фрукты). Это поможет коже быстрее восстановиться после пережитого стресса.**

В жару твой организм активно теряет жидкость. Чтобы восполнить эти «боевые потери», ты должен выпивать по 2-2,5 литра воды в сутки

■ Статистика свидетельствует о том, что женщины, в отличие от нас, практически не подвержены раку губы. Причина в том, что они активно пользуются губной помадой. Мы не призываем тебя к тому, чтобы ты расцвечивал свой рот модными в этом сезоне лиловыми тонами, но тюбик бесцветной гигиенической помады просто необходим.

Правило №6:
Не пахни

Летом, как, впрочем, и зимой, окружающим приятно, когда от тебя хорошо пахнет. Но если в морозном воздухе скорость распространения запахов резко снижается, а потоотделение весьма невелико, то летом ситуация резко меняется. Помимо того что в жаркое время года ежедневный двухразовый душ является обязательным условием пребывания в цивилизованном обществе, существуют некоторые тонкости, о которых надо знать.

■ В жаркие дни избегай сладких, пряных, тяжелых парфюмерных ароматов. Как уже было сказано, летом запахи распространяются весьма активно, а у многих людей подобная сладко-южная гамма провоцирует приступ мигрени.

■ Никогда не наноси дезодоранты на немытое тело. Это все равно что гладить утюгом грязную белую рубашку — сколько ни старайся, получится только хуже. Исключение составляют только дезодоранты-антиперспиранты без запаха, содержащие соли алюминия, которые препятствуют потоотделению.

■ Туалетную воду, лосьоны и гели после бритья летом рекомендуется хранить в холодильнике. Так они лучше сохранят свои свойства и окажут гораздо более освежающий эффект. Только не ставь свой любимый одеколон на одну полку с «рокфором» — такое соседство может испортить оба продукта.

Правило №7:
Пей больше воды

В жару твой организм активно теряет влагу. Эти боевые потери ты обязан восполнять. Летняя норма потребления жидкости — 2-2,5 литра в сутки. Если нет противопоказаний, этого тебе как раз будет достаточно.

■ Очень важно, что ты пьешь. Так, два с половиной литра кофе — это слишком большая доза даже для сонного слона. Не стоит также злоупотреблять чаем. И хотя восточные люди уверяют, что лучше этого напитка в жару не существует, имей в виду, что чай они пьют с жиром и солью. Так что идеальное летнее питье для нашего брата-европейца — это минеральная или минерализованная вода. И лучше без газа.

Правило №8:
Защити глаза

Особенно губительно действуют прямые лучи солнца на нежную кожу вокруг глаз. Она сохнет, огрубляется, покрывается сетью мелких морщин. К тому же, находясь на ярком солнце, ты все время будешь рефлекторно щуриться, чтобы предохранить сетчатку глаза от ожога — кожа век в этом случае тоже страдает. Разумнее выбирать очки, на которых имеется значок «UV Protection» — «с ультрафиолетовой защитой». Однако когда загораешь, очки лучше снять, иначе станешь похож на занесенного в Красную книгу бамбукового медведя панду. MH

На ходу и всухомятку

Т. Олейник

Если ты обедаешь, завтракаешь и ужинаешь дома — никаких проблем просто не существует. Если ты живешь в большой дружной семье и на обеденном столе на видном месте у вас всегда красуется любимая бабушкина супница в цветочек — то от язвы желудка и прочих последствий неправильного режима питания ты, считай, застрахован. К сожалению (или к счастью?), подобная идиллическая картина семейных обедов сегодня — зрелище весьма редкое.

Конечно, когда одновременно нужно успеть в десять мест, крайний срок выполнения задачи — «вчера», жизнь кипит ключом, а ты уже всюду и навсегда опоздал, любые разговоры о супницах, полных домашних щей, кажутся изощренным издевательством. Ты, кто по нескольку раз в день давится на ходу бургером, запивая оный продукт «колой» (на десерт — комок слипшихся мармеладных мишек), уже заранее принес свой желудок на алтарь карьеры, успеха и процветания. Твоя рабочая неделя расписана поминутно, как тренировочный график космонавта — подъем, душ, стояние в пробке, работа, тренажерный зал, опять душ, опять автомобильная пробка. А вечером — обязательная вечеринка, на которой будет Она, так что вероятнее всего твой день у Нее и закончится. Двухдневная командировка в Иркутск. В пятницу столько деловых встреч, что под вечер сил едва хватает на то, чтобы посмотреть телевизор. На уик-энд, если все будет хорошо, запланирован романтический пикник на природе. Чем и когда питаться, будешь соображать по ходу дела. Голодным не останешься. А даже если и останешься — тоже неплохо, поскольку за последнее время ты сильно прибавил в весе. Даже непонятно — с какой стати? Вроде бы почти ничего не ешь?

Но в том-то и дело, что, питаясь на ходу, существуя на подножном корму, ты постоянно потребляешь продукты, отличающиеся избытком жира. Бургеры, шоколадки, хот-доги и пиццы с салями — это настоящие бомбы, начиненные калориями. При прямом попадании в тебя они насыщают ткани холестерином, не восполняя при этом недостатка действительно необходимых веществ — витаминов, белков и углеводов.

А ведь правильно питаться — совсем нетрудно, даже если ты вынужден чаще есть на бегу, чем сидя за столом. Главное — научиться разумно подбирать продукты.

Фото: East News

УТРО

На то, чтобы позавтракать, времени уже не остается. Когда перед тобой выбор: принять душ и погладить рубашку, но остаться голодным, или отправиться на работу в романтическом образе ковбоя Мальборо — мятым и небритым, зато оставив на тарелке горку яичной скорлупы и колбасную шкурку, ты, разумеется, выбираешь пристойный внешний вид. Тем более что по дороге можно будет что-нибудь перехватить. Например, в киоске на автозаправке.

И вот ты возвращаешься в машину с кульком добычи — чипсы, шоколадный батончик с орехами, а также неизменная бутылка «колы». Неплохо. Все изумительно жирно и страшно вредно. Витаминов — ноль. Полезных веществ — практически нет. По количеству калорий комплект идеально подходит для тюленя, день-деньской кувыркающегося в зеленых волнах Ледовитого океана. Но не для человека, который собирается ближайшие несколько часов провести за столом в офисе.

А между прочим, там же, в палатке, продавалась неплохая нарезка постной ветчины. И великолепные зеленые яблоки, в которых так много полезного железа. И ржаной нарезанный хлеб в небольших упаковках. Из всего этого даже за рулем, не создавая аварийной ситуации, можно соорудить себе завтрак, достойный Мужчины. Почему ты не купил себе этого? Потому что в средствах массовой информации никто не рекламирует яблок? Хорошо, пожалуйста — ЕШЬ ЯБЛОКИ!

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Два часа твои мускулы работали на износ. Из тебя вышел, по меньшей мере, литр пота. После душа ты чувствуешь вовсе не прилив сил, а наоборот — хочется лечь на коврик и никогда больше с него не вставать. Хотя аппетит неожиданно пробуждается, причем волчий. И даже волки так жадно не смотрят в сторону буфета, откуда соблазнительно пахнет пиццей. Не надо спешить. Сначала тебе необходимо восполнить недостаток жидкости в организме. Кроме того, после занятий организм должен немного отдохнуть, расслабиться и только после паузы приступить к такому непростому занятию, как переваривание пищи.

Сейчас будет разумно не спеша, со вкусом выпить несколько стаканов апельсинового сока и минералки. Минеральная вода с богатым содержанием магния особенно хороша для восстановления химического баланса в мышечной ткани. Сигналом того, что твоим мускулам не хватает минеральных солей, могут быть частые несильные икроножные судороги.

Теперь можно приниматься за еду. В первую очередь тебе необходим белок. Нежирный творог, сыр, постное мясо или рыба содержат много белка, но мало жира. Как говорится, то, что доктор прописал. Специальные протеиновые коктейли пить необязательно — они разработаны для профессиональных спортсменов и поклонников бодибилдинга.

Во время физических упражнений ты также активно расходуешь гликоген (разновидность углеводов). Их основное предназначение — снабжать энергией мышцы. Поэтому кроме белков тебе необходимы и продукты, богатые углеводами.

Вот несколько вариантов идеального обеда после занятий в тренажерном зале: спагетти с томатным соусом и овощами, курица с рисом или отварной картофель с куском нежирной вареной рыбы.

Фото: Photodisc

НА ВЕЧЕРИНКЕ

Конечно, мы не есть сюда пришли. Но поскольку человек не может сидеть просто так, без дела, то, конечно, все будут что-нибудь жевать. И ты тоже. Постарайся подойти к этому делу с творческим вдохновением — отвлекись от тарелок с чипсами и блюд с

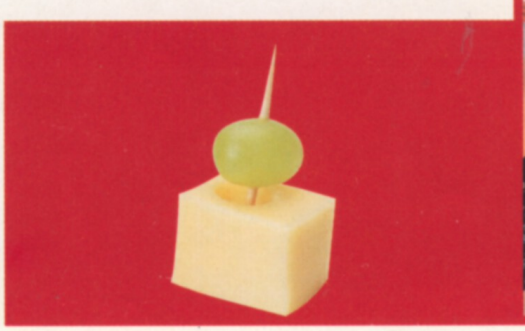
Фото: Roger Cabello

Фото: ©RUPIN

Фото: ФОТОбанк

пирожными. И то и другое — верный путь к тому, чтобы к концу вечера почувствовать себя сонным и отяжелевшим, а следующим утром заняться просверливанием на ремне новой дырочки.

Хотя отказ от жирной пищи — не самое уместное во время веселой вечеринки. Вероятнее всего тебе придется выпить хотя бы бокал вина или коктейль. А жир — прекрасное средство для того, чтобы предотвратить опьянение. Это не значит, что нужно соскребать с бутербродов масло и килограммами поедать оливки. Красная рыба, мягкие сыры и арахис будут гораздо полезнее. И не забудь: от таких спиртных напитков, как глинтвейн, шампанское и игристые вина, пьянеешь гораздо быстрее, поскольку они легче усваиваются организмом. Если же непоправимое случилось и на следующее утро ты поймешь все благоразумие антиалкогольной пропаганды, похмелье проще всего снять обильным питьем — во многом похмелье является как раз следствием обезвоживания организма. Ну и, конечно, рассол — предки были правы на этот счет. А после того как ты более или менее привел себя в форму, придется, как это ни страшно в такой момент, подумать об утренней пробежке — свежий воздух окончательно прояснит твою голову, а активные упражнения позволят не думать о том, что во вчерашних напитках содержалось колоссальное количество ненужных калорий.



ПОСЛЕ СЕКСА

Всем известно, что самое ужасное слово из трех букв для мужчины — это «еще!» Соответственно, женщины не любят другого трехбуквенного слова — «уже!» Чтобы эти коротенькие слова больше никогда не портили вам обоим настроение, подкрепляйтесь чем-нибудь после первого раунда — тем более что тебе хорошо известно, какой аппетит вызывают подобные упражнения. Одним из важнейших элементов для тебя сейчас является цинк. Установлено, что во время эякуляции вместе со спермой теряется много цинка. И чтобы набрать следующую ее порцию, необходимо восстановить количество цинка в организме. Кроме того, цинк стимулирует выработку половых гормонов. Лучше всего сразу после секса съесть немного сыра с виноградом. Белок, содержащийся в сыре, поспособствует скорейшему усвоению цинка, которого много в винограде. Другие богатые цинком продукты — сухофрукты, устрицы, соя, кунжут.

В САМОЛЕТЕ

Есть в нашем могучем русском языке такое грубое, но точное выражение: «На халяву и уксус сладкий». Поэтому стюардессам, разносящим подносы с едой и напитками по рядам кресел во

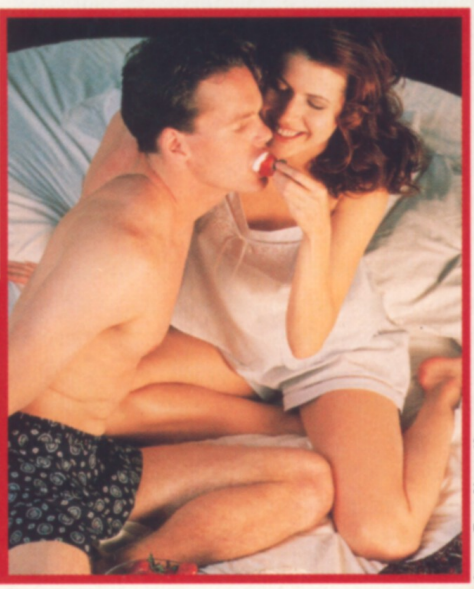


Фото: East News/Age

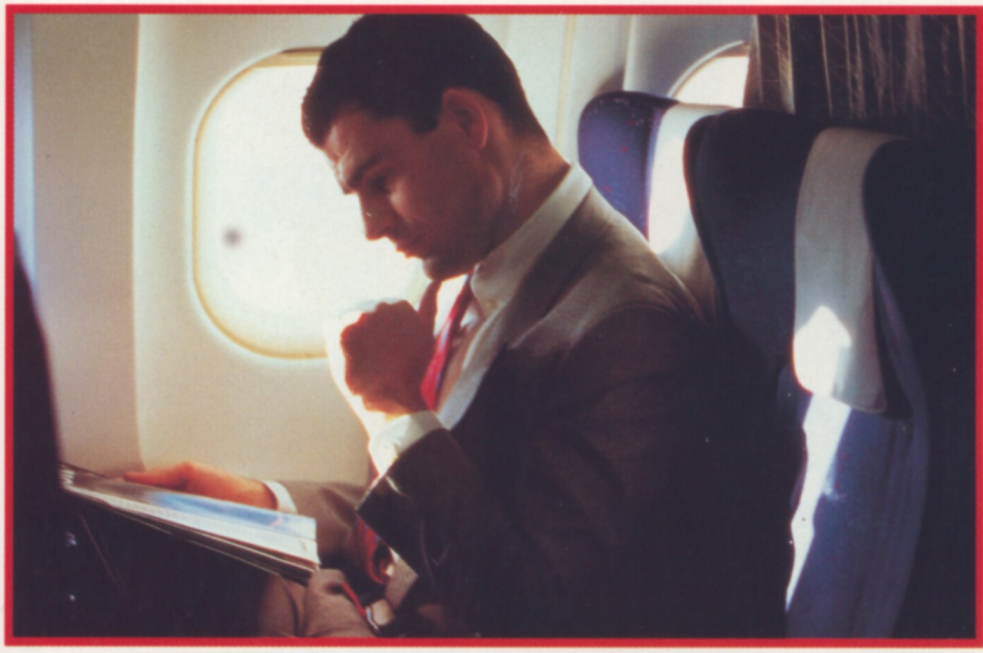


Фото: Benelux Press

Фото: ANP/pictor

время полета, обычно не приходится беспокоиться из-за отсутствия у пассажиров аппетита. Кроме того, лететь очень долго, заняться, по большому счету, нечем, поэтому ты ешь просто так, от нечего делать. Задумчиво жуешь свиную отбивную с вермишелью в сметанном соусе, заедаешь многочисленными кремовыми тортиками и запиваешь чашкой кофе с огромным количеством сливок и сахара.

А между тем на высоте 10 000 метров необходимы легкие кушанья. Тебе стоит остановиться на овощных блюдах и фруктах. Вполне подойдут также молочные продукты. И пей больше жидкости — тогда полет пройдет успешно.

Фото: East News

Фото: А. Кузнецов

У ТЕЛЕВИЗОРА

Полтора часа просидеть у телевизора и ничего не съесть? Понятно, что это невозможно. Да никто и не требует от тебя подобного самоистязания. Тем более что и нервы на взводе — эти мазилы уже несколько раз лупили в штангу, а те лентяи все еще носа не кажут со своей половины поля. Понятно, что рука сама тянется к блюду с чипсами и соленым арахисом. Но попробуй сравнить. В картофельных чипсах и орешках содержится около 40% жира, в крекерах — примерно 14%, в попкорне и соленых палочках — 5%. А хрустит все приблизительно одинаково.

НА ПИКНИКЕ

Итак, ты выбрался на пикник. С Нею. Палатка, костер, ласково греет солнышко, никаких посторонних. Вот оно — простое человеческое счастье. В сумках заботливо сложена провизия — шашлычок в крупных кружочках лука, бутерброды с салями, шоколад, какао в термосе и блинчики. Нет слов! А невдалеке течет речка, в которой лениво плещется рыбка-карась. Может быть, стоило взять с собой удочку? Кто у нас мужчина и добытчик? А уха или просто жареная на костре рыба, пойманная собственными руками, — вкуснейшая вещь на свете. И ни одной лишней калории. Впрочем, подстраховаться, конечно, не мешает — полагаться на рыбацкое счастье может быть слишком рискованно.

Фото: Benelux Press

Фото: А. Кузнецов

Рыбные консервы из тунца, несколько яиц и пакет риса быстрого приготовления: в этой трапезе ты скомбинируешь все необходимые вещества — белок, цинк и углеводы. Причем из этого нехитрого набора можно быстро приготовить и закуску, и первое, и второе — уху, рыбу с рисом и салат. Выбирай, что тебе больше по вкусу. Для салата стоит захватить с собой несколько помидоров и немного майонеза для заправки. MH

ДАЖЕ БЛИЗНЕЦОВ ЛЕГКО ОТЛИЧИТЬ ПО УЛЫБКЕ!

По ослепительной улыбке и естественной белизне зубов легко отличить тех, кто регулярно пользуется зубной пастой "Аквафреш Отбеливающая", от тех, кто еще не знает о ее существовании.
Зубная паста "Аквафреш Отбеливающая" содержит уникальный компонент ТРИКЛИН™ , который, не повреждая эмаль, удаляет неприятный желтый оттенок и пятна, образующиеся на зубах. В отличие от других отбеливающих средств, этой зубной пастой можно пользоваться каждый день.
Всего несколько недель - и Ваша очаровательная улыбка никого не оставит равнодушным!

С течением времени на зубах могут возникать пятна.

Новый компонент ТРИКЛИН™ способствует удалению пятен...

...и к Вашим зубам вернется их натуральная белизна.

"АКВАФРЕШ ОТБЕЛИВАЮЩАЯ": ТРОЙНАЯ ЗАЩИТА + ЕСТЕСТВЕННАЯ БЕЛИЗНА

Пыльца — атакуем

С наступлением весны у многих без видимых причин начинается насморк, краснеют и слезятся глаза, ухудшается самочувствие. Ученые давно установили, что происходит это от повышенной чувствительности к пыльце различных растений.
Ты можешь чихать все лето и даже не догадываться, что твое болезненное состояние связано с цветением березы или злаков. Чтобы лучше разобраться в проблеме поллиноза, MH обратился к известному врачу-аллергологу, кандидату медицинских наук В.К.Трескунову.

Что такое поллиноз?

Поллиноз («pollinis» в переводе с латыни — «пыльца») — это аллергическое воспалительное заболевание слизистых оболочек дыхательных путей и глаз, возникающее при контакте с пыльцой растений. Если ваш организм обладает повышенной чувствительностью к фертильному белку пыльцы (это белок, отвечающий за процесс размножения у растений), то возникает аллергическая реакция. Конечно, чаще всего поллинозом заболевают люди, имеющие к нему наследственную предрасположенность. Кстати, болезни абсолютно все равно — мужчина вы или женщина.

Какие проявления поллиноза наиболее характерны?

Если у вас поллиноз, то каждый год в одно и тоже время возникает слезотечение, краснеют глаза, начинается насморк, кашель и даже приступы удушья. Период совпадает с сезоном цветения растений, к которым у вас повышена чувствительность.

Что же служит причиной развития поллиноза?

Для этого необходимо, чтобы цветочная пыльца была достаточно мелкой. При дыхании она попадает в нос, а оттуда в лимфоузлы — одни из главных органов иммунитета. В них вырабатываются антитела, призванные бороться со всеми внешними врагами — вирусами, бактериями. При поллинозе организм ошибочно решает, что самый опасный ваш противник — это белок пыльцы. При повторном воздействии он сразу же будет распознан, и организм применит против него самые строгие «военные» меры.

Какие растения больше других замечены в «неблагонадежности» и когда их стоит опасаться?

Все зависит от времени года. Вначале «пылят» деревья: это верба, ольха, орех, береза, ясень, клен, дуб. Чуть позже к ним присоединяются мать-и-мачеха и кустарники — акация, сирень. В июне-июле доходит очередь до злаковых трав — тимофеевка, ежа, овсяница, костра, райграс, рожь. В июле-октябре время цветения сорных трав — лебеда, полынь, амброзия. В средней полосе опасный сезон тянется с конца апреля до начала ноября. MH

Алексей Вахнин. Фото: Lanzi/Sipa Sel

6 советов, как уберечь себя от проявлений поллиноза:

1. Избегайте контакта с пыльцой. Лучше всего на время цветения поехать куда-нибудь отдохнуть. Если вы сидите дома — закройте окна. Используйте специальные очистители воздуха или кондиционер.
2. Используйте пылесос для уборки всех мягких покрытий, в ворсинках которых может задерживаться пыльца. Почаще вытирайте пыль.
3. Промывайте нос и глаза теплой водой.
4. Перед выходом из дому смажьте жирным кремом или вазелином каждую ноздрю.
5. Если поллиноз усиливается, посоветуйтесь с врачом — он назначит вам лекарства. Всегда внимательно читайте рекомендации на упаковке: многие антигистаминные препараты вызывают ухудшение реакции, сонливость, что делает их опасными для водителей.
6. Обратитесь к аллергологу. К сожалению, все антигистаминные препараты лечат не причину, а следствие. А для устранения причины, необходимо аллергологическое обследование. Оно включает в себя тесты с наиболее распространенными аллергенами. Если таковой будет выявлен, вам проведут гипосенсибилизацию — процедуру, которая снижает чувствительность организма к пыльце и не позволяет развиться поллинозу. Но проводить ее надо заранее — перед тем сезоном, в котором вы обычно заболеваете.

С первого взгляда

Ты встретил ее случайно. В баре, супермаркете, автомобильной пробке, на остановке автобуса и... влюбился с первого взгляда. И вот уже три минуты стоишь как болван, таращишь глаза и не можешь произнести ни слова. А надо действовать. Сейчас — или никогда. Как произвести на нее первое впечатление, о котором потом не придется жалеть? Мы предлагаем тест, который поможет тебе оценить уровень своей подготовки.

1 **В людном месте, пытаясь обратить на себя внимание приглянувшейся незнакомки, ты:**

- смело устремляешься к ней и прямо заявляешь: «Я всегда мечтал о такой, как вы».....+5
- смело устремляешься к ней и прямо заявляешь: «Хочешь похудеть, спроси меня, как?» .....–10
- затеваешь шумную драку с ее спутником,.....–30
- в которой тебе выбивают два передних зуба.....–50

2 **Вы оказались рядом в ресторане. Вы незнакомы. Наконец, ты отваживаешься с ней заговорить. Набрав в легкие побольше воздуха, ты сообщаешь ей, что:**

- она похожа на знаменитую кинозвезду.....0
- на Ким Бессинджер,.....+5
- при этом она смуглая брюнетка маленького роста..... –5
- на Вупи Голдберг .....–20
- на Александра Калягина .....–50

Veni, vici

Говорят, что первое впечатление — самое верное. В принципе, это, конечно, не так: вспомни главного героя сказки «Красавица и чудовище» — хам, страхолюда и неряха ужасный, но при ближайшем знакомстве оказался заколдованным принцем и неплохим парнем. С другой стороны, некорректно требовать от человечества готовности полюбить тебя в образе монстра. У людей достаточно других дел, им может быть недосуг выяснять, какой ты белый и пушистый на самом деле. Есть риск засидеться в чудищах.

Поэтому желательно уметь понравиться сразу. Что для этого надо?

Выгляди на все сто

На что мы в первую очередь обращаем внимание? На внешность. В том числе на то, как человек одет. Большинство людей чувствует себя спокойнее, когда одежда собеседника соответствует их собственным вкусам и представлениям о моде. Поэтому твой слишком экстравагантный внешний вид наверняка может насторожить и оттолкнуть незнакомца — не больше одного шанса из ста, что и ему придется по душе твоя крутая лиловая рубаха в рыжих подсолнухах. Оптимальный вариант одежды для первого свидания — нейтральная классика. Кроме того, костюм должен соответствовать ситуации: не стоит отправляться на дискотеку в тройке или на званый ужин в рваных джинсах.

Проявляй искренний интерес к собеседнику

Хочешь узнать, что думают о тебе люди при первой встрече? Да ничего! Твой собеседник, как и ты, озабочен своей внешностью, тем, что ты о нем можешь подумать. Заруби себе на носу — самой важной персоной для любого человека является он сам. Поэтому лучший способ продемонстрировать свое обаяние и богатый внутренний мир — проявить искренний интерес к лич-

Как произвести первое впечатление на незнакомого человека и одновременно составить правильное представление о нем

ности собеседника. Задай ему несколько незначительных вопросов: где он любит проводить отпуск, какой марки его машина. Только не спрашивай, сколько стоит его галстук, — это, по меньшей мере, невежливо. А вот отметить его изысканный вкус наверняка стоит. Будь любезен, но не лебези.

Умей слушать

Задав вопрос, будь готов выслушать подробный и обстоятельный ответ. Людям нравится говорить о себе, так предоставь собеседнику такую возможность. Не торопись и не перебивай. Время от времени можно кивать (только — искренне, постарайся заинтересованно отнестись к тому, о чем он говорит) и бросать одобрительные реплики. Как ни странно, умение слушать — большая редкость в наши дни. Иногда достаточно внимательно выслушать человека, чтобы прослыть прекрасным собеседником.

vidi,

Не будь навязчив

Если тебе говорят: «До свидания, приятно было познакомиться», не надо бросаться вдогонку, настойчиво пытаясь продолжить беседу. Скорее всего твой новый знакомый уходит вовсе не потому, что ты ему не понравился, — просто у него дела. Не торопи события — для первого раза вполне достаточно нейтральной и сдержанной беседы.

Не ерничай

Не надо «подкалывать» малознакомого собеседника. Едкие и остроумные замечания, конечно же, — отменный способ устроить эффектное шоу и повеселить окружающих, но большинству людей почему-то не нравятся шпильки в их адрес от постороннего человека.

Говори правду

Если не знаешь точного ответа на заданный вопрос, лучше честно признаться в этом. Подобная откровенность вызывает только уважение. Не стоит приписывать себе несуществующие достоинства, стараясь поразить чье-то воображение. Рано или поздно тебе придется признать, что при первой встрече ты несколько прихвастнул.

3 Чтобы обратить ее внимание на свои скромные достоинства, ты:

- жалуешься на одинокую холостяцкую жизнь в трехкомнатной квартире.....+10
- доверительно сообщаешь ей, что получил наследство от покойного дедушки,.....0
- фамилия дедушки — Рокфеллер,...–20
- и ты не наврал.....+50
- говоришь ей, что лично знал Филиппа Киркорова еще до того, как он стал знаменитым .....–30
- говоришь ей, что ты сам — Филипп Киркоров.....–50

4 Чтобы проявить искренний интерес к своей собеседнице, ты:

- внимательно слушаешь все, что она говорит .....+10
- внимательно разглядываешь ее грудь.....–10
- спрашиваешь, который час 0
- спрашиваешь, кто это ее так безобразно подстриг.....–20

5 Ты где-то слышал, что женщины ценят в мужчинах искрометное чувство юмора. Чтобы показать ей, что тебе отнюдь не чуждо это похвальное качество, ты:

- рассказываешь ей анекдот, ...0
- после которого у нее начинается приступ смеха, ...+10
- после которого у нее начинается приступ рвоты.....–10
- имитируешь неприличный звук и первым начинаешь смеяться.....–50

6 Всем известно, что, будучи состоятельным человеком, гораздо легче находить с женщинами общий язык. Чтобы изящно дать понять своей собеседнице, что у тебя нет финансовых затруднений, ты:

- выражаешь готовность заплатить за нее в «Макдональдсе» .....+10
- делишься с ней жевательной резинкой.....0
- делишься с ней планами приобрести новый «Порше»,.....–10
- при этом вы едете в троллейбусе.....–20

7 **При первой встрече, желая сделать удачный комплимент, ты говоришь ей, что:**
- у нее очень красивые глаза .....+20
- у нее очень красивые ноги, ...0
- почти такие же красивые, как у твоей жены. .....–10
- она станет красавицей, если сделает круговую подтяжку кожи лица.....–50

8 **На ее вопрос о твоей работе ты говоришь:**
- что ты — директор банка .....–5
- правду, ...+10
- правда состоит в том, что ты — редактор журнала Men's Health,..... 0
- и после этого она все равно дает тебе телефон. .....+20

9 **Кажется, ты ей тоже понравился. В качестве продолжения знакомства ты предлагаешь ей отправиться вместе:**
- во французский ресторан.....+10
- к себе домой.....0
- в свадебное путешествие.....–10
- в номера .....–20

10 **Вечер в ресторане был замечательным. Но время позднее, и ей пора уходить. Ты:**
- целуешь ей руку и предлагаешь подвезти ее, куда она скажет .....+20
- целуешь ей руку и предлагаешь остаться с тобой навсегда.....0
- целуешь ей руку и просишь заплатить по счету .....–20
- целуешь взасос официантку и падаешь лицом в салат.....–50

Не перечисляй всех своих достоинств сразу

В начале знакомства не стоит незамедлительно выкладывать, что ты мастер спорта по биатлону, что у тебя два университетских образования, а папа служил в контрразведке. Чем обращаться к прошлым заслугам, постарайся завоевать расположение нового знакомого своим остроумием, оригинальными суждениями, красноречием. Сегодня. Сейчас! Предоставь другим поведать ему о твоем «героическом прошлом» — поверь, это произведет намного более сильное впечатление.

Не выражайся

Не секрет, что в дружеских беседах, особенно, в чисто мужской компании, часто используется так называемая «ненормативная лексика». Однако не забывай, что некоторые на дух не переносят никакого мата. То же относится и к жаргону. Назвав человека, с которым только что познакомился, «клевым чуваком», ты рискуешь быть неправильно понятым. Может быть, в его «тусовке» так называют «лохов». Коронный анекдот про поручика Ржевского, имеющий неизменный успех в твоей компании, тоже лучше прибереги для следующего раза, когда вы встретитесь уже как хорошие знакомые.

Будь бдителен

Составить верное представление о незнакомом человеке — это, пожалуй, самое трудное. У всех есть причины, часто бессознательные, вести себя так, а не иначе. Например, нувориш, при каждом удобном случае демонстрирующий свой достаток, может быть, в детстве донашивал рубашки старшего брата, и теперь только количество денег служит для него свидетельством жизненных успехов. А парню, налево и направо рассказывающему о своих сексуальных победах, видимо, в детстве не хватило материнской ласки и заботы, поэтому он каждой женщине старается доказать, что достоин любви и восхищения. Подмечай и мотай на ус, но старайся терпимо относиться к чужим недостаткам и слабостям — они есть у всех. В том числе и у тебя.

Не поддавайся наваждению

Если собеседник «ужасно похож» на твоего закадычного школьного приятеля, одно это сходство, несомненно, вызовет у тебя симпатию к нему. Психологи называют это «проекцией». И даже если новый знакомый действительно окажется приятным собеседником, не поддавайся наваждению: он не тот, кого тебе напоминает, — это новый и пока еще чужой человек. А первое впечатление может ох как сильно измениться.

Где бы ты ни был, у тебя всегда есть шанс познакомиться с интересным человеком, а может быть, даже найти верного друга на всю жизнь. Встретив незнакомца, прежде всего почувствуй вдохновение, напряги свой интеллект, включи интуицию...

И напоследок самый главный совет: не стоит волноваться при встрече. Ведь самое страшное, что тебе грозит — твой номер телефона не попадет в чью-то записную книжку.

Денис Гитгард. Фото: ФОТОбанк

Результаты теста:

Более 50 очков

Ты — дипломат, психолог или профессиональный соблазнитель. Ты знаешь, о чем мечтают все женщины и умеешь предупреждать их желания. Дамы в свою очередь ценят в тебе изысканного собеседника, который умеет слушать и понимать их утонченные души. Они влюбляются в тебя после первой же встречи, а некоторые — даже до нее.

От 0 до 50 очков

При желании ты умеешь пустить пыль в глаза. Однако ты гораздо больше интересуешься собственной персоной, нежели своей визави. Кроме того, ты не дурак прихвастнуть и даже соврать, рассуждая о своих недюжинных достоинствах и талантах. Тебе следует вести себя более сдержанно и хотя бы делать вид, что ты проявляешь интерес к своей собеседнице.

Меньше 0 очков

Если женщина проживет жизнь, ни разу не встретив тебя, значит, ей повезло. Вечер с Фредди Крюгером доставит ей больше удовольствия, чем минута, проведенная в твоем обществе. Ты — закоренелый женоненавистник и не видишь причин этого скрывать.

PLANET FITNESS

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР:

CYBEX
THE DEFINITION

StairMaster

Quinton
FITNESS EQUIPMENT

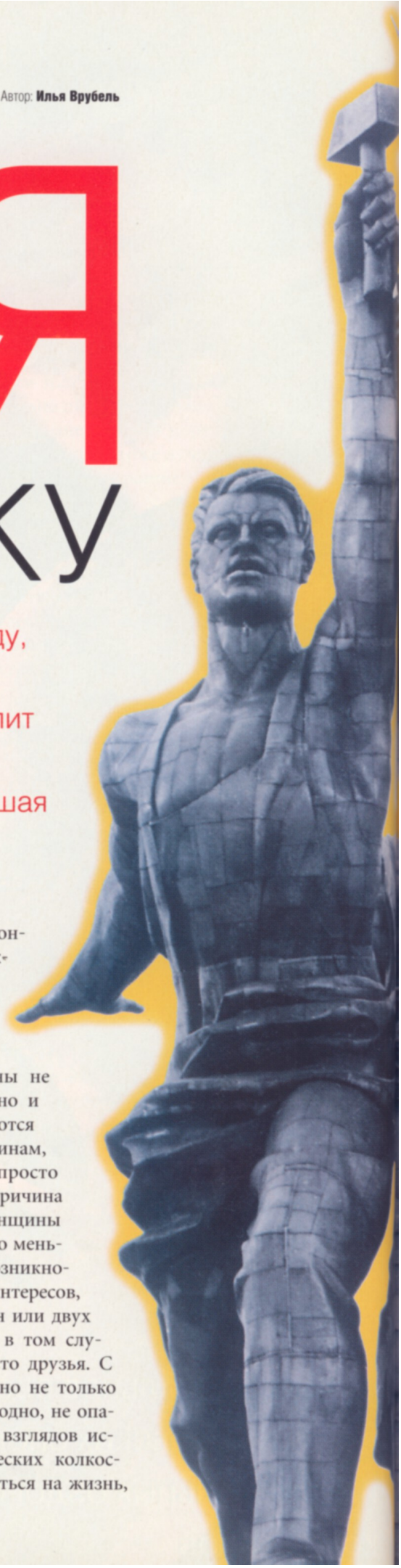
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ДЛЯ КОММЕРЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ЦЕНТРОВ
И ПЕРСОНАЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
КОМПЛЕКСОВ

Россия, Москва, ул.Минская, 1 А, офис 53
тел.:(095) 723-7308/ 09;
факс:(095) 723-7309
Россия, Санкт-Петербург, ул. Дивенская, 3
тел.:(812) 325-1480/ 81/ 99;
факс:(812) 325-1488

Автор: **Илья Врубель**

СВОЯ В ДОСКУ

Она никогда не набьет тебе морду, не выпьет припрятанной на утро последней банки пива и не напялит без спросу твой лучший костюм. Словом, лучшего друга, чем бывшая подружка, тебе не найти.



Во все времена дружба между мужчиной и женщиной считалась явлением подозрительным, если не сказать противоестественным. Распространенный предрассудок гласит, что мужчина, который дружит с женщинами, делает это потому, что отягощен глубоко скрытыми комплексами и не способен на настоящую мужскую дружбу. Настоящий мужчина, дескать, дружит исключительно с другими настоящими мужчинами. Женщин такой мужчина может только любить, бросать и иногда, для разнообразия, на них жениться. В свою очередь хитрые особы противоположного пола набиваются нам в лучшие подружки только затем, чтобы своим фальшивым сюсюканьем усыпить мужскую бдительность и, таким образом, окрутить простачка, поверившего в их искренние намерения. Подругому не может быть, потому что не может быть никогда — в один голос твердят нам ортодоксальные скептики. Вася плюс Маша равно любовь-морковь-кровать-развод-дележ имущества — все что угодно, только не настоящая дружба. Никаких «доверительных» отношений между нами и этими инопланетянами в юбках быть не может по определению. Тем более что и сама женщина вряд ли побежит к тебе делиться самым сокровенным, для этого у нее имеется целая армия лучших подружек, всегда готовых с воодушевлением выслушать рассказы о чужих неприятностях. Женщина никогда до конца не доверяет мужчине.

Все эти разговоры — полная ерунда. На самом деле женщины не только доверяют, но и беззаветно доверяются тем редким мужчинам, которые умеют просто дружить с ними. Причина тут проста — у женщины с мужчиной гораздо меньше поводов для возникновения конфликта интересов, чем у двух женщин или двух мужчин. Конечно, в том случае, если они просто друзья. С таким другом можно не только поболтать о чем угодно, не опасаясь завистливых взглядов исподтишка и дружеских колкостей, но и пожаловаться на жизнь,

и даже вместе снять квартиру — а почему бы и нет?.. Воистину, женщины ценят мужскую дружбу. С их вполне разумной точки зрения мы — намного более сдержаны и менее болтливы, чем их импульсивные подруги. Наше отношение к явлениям окружающего мира не меняется без причины каждые пятнадцать минут. И, наконец, стервозность — качество довольно редкое для представителей нашего сильного пола.

Ну хорошо, спросишь ты, а нам-то все это зачем? Разве мало у нас друзей среди нам подобных? Все дело в том, что из женщин друзья получаются иногда ничуть не хуже, а в чем-то и лучше, чем из мужчин. Не веришь? Давай рассуждать. Прежде всего, женщины куда более склонны к откровенному и по-настоящему душевному общению. Ведь слово «интимность» совсем необязательно означает «секс». И вот к такой интимности — в ее первом, незамутненном значении — почти у каждой женщины обнаруживается прирожденная способность. Мужчины в этом отношении, увы, очень часто бывают совершенно бездарны. Когда тебе плохо, тошно, хочется поговорить по душам и поплакаться кому-нибудь в жилетку — куда «здоровее» (и психологически, и физиологически) не напиться вдрызг в компании брутальных приятелей, а заехать к старой подружке. Она не хлопнет тебя со всей дури по плечу и не пробасит свое обычное «плюнь, старик», а расспросит, вникнет, а то и поможет советом, к которому не грех прислушаться. Женщина-друг лучше любого приятеля объяснит, что происходит с твоей очередной пассией, и чем это она все время недовольна. Догадается, чем же ты так не понравился новому начальнику (она ведь так хорошо знает все твои слабости). И, наконец, просто по-дружески тебя обнимет — просто обнимет...

Может показаться, что женщина-друг хороша только в качестве «скорой помощи», которая спешит утешить тебя в минуту слабости, когда ты совсем раскис от жизненных неудач. Совсем нет! Как истинный друг она разделит с тобой и твои удачи. И, заметь, сделает это абсолютно искренне, — никогда не станет завидовать твоим мужским победам. Кроме того, женщина-друг более тактична: в самый неподходящий момент она не будет досаждать тебе своими планами обустройства России, футбольной статистикой или рассказами о текущем состоянии дел на рынке ценных бумаг. Одним словом, среди женщин куда меньше зануд.

Как найти женщину-друга

▪ Твои бывшие любовницы

Эту дружбу, если она сложилась, прочно скрепляют воспоминания о совместно пережитых прекрасных моментах. Мало кто знает тебя лучше, чем она. Вам совершенно нечего друг от друга скрывать, между вами не осталось недосказанного. К былому возврата нет, но и то, что вас связывает сейчас, уже не потерять. Считай, что тебе повезло, если из-под обломков любовного здания тебе удалось вынести и надолго сохранить близкие дружеские отношения.

▪ Старые знакомые, с которыми у тебя никогда не было романа

Между вами на протяжении многих лет существует устойчивая привязанность, порой даже близкая к сексуальной. Она знает, что нравится тебе, да и ты чувствуешь, что ты ей небезразличен, но вы никогда не говорите об этом. Между вами существует как бы молчаливое соглашение не менять характера отношений, не переступать «последней черты». Наверняка ты прав: нарушение вашей негласной договоренности вполне может привести к взаимному разочарованию, и тогда ты поймешь, стоит ли короткий роман многолетней дружбы. Удержись, прояви самообладание, пусть победит... дружба.

▪ Женщины, с которыми тебе никогда не приходило в голову заводить роман

Она может быть хороша собой, умна и обаятельна, но у тебя никогда и в мыслях не было даже слегка приударить за ней. Ну и отлично: радуйся своей свободе и получай удовольствие от общения. Разумеется, в основе такой дружбы должна лежать взаимность: ты тоже герой не ее романа, но если ты всю жизнь мечтал о сестре, то считай, что, наконец, обрел ее. И она может быть даже лучше, чем кровная сестра, ведь вы сами нашли друг друга.

Женщины славятся своей интуицией. А одним из основных достоинств мужчины всегда считался ум. Но есть в каждой женщине нечто, чего мы, мужчины, (и то далеко не все) достигаем лишь в преклонном возрасте — это мудрость. Так радуйся, когда женщина протягивает тебе руку не для поцелуя, а для дружеского рукопожатия. Это дорогого стоит... MH

ТЫ СМЕРТЕЛЬНО УСТАЛ . . .
Окружающие тебя раздражают, все валится из рук, а любимый начальник вызывает немотивированный гнев.
«Пора в отпуск», — решаешь ты (хотя отдыхал всего два месяца назад), начиная подсчитывать, сколько денег осталось, и прикидывая, куда отправиться. А может быть, не надо поступать столь радикально? Пожалуй, стоит разобраться с тем, что вызывает у тебя усталость. Прочитай материал и воспользуйся нашими дружескими советами для борьбы с этой напастью.

10 тайных причин усталости

причина 1 Злостное нарушение режима

У каждого из нас есть биологические часы, которые определяют, сколько времени спать и когда просыпаться. Если ты каждый день встаешь в 7 утра, а в субботу и воскресенье спишь до обеда, их работа нарушается. Из-за этого ты чувствуешь себя еще более усталым.

Если начнешь относиться к биологическим часам с большим уважением, сразу почувствуешь себя более здоровым и работоспособным. Для этого необходимо вставать в одно и то же время. Конечно, необязательно в воскресенье подниматься, как и в будни, ровно в семь. Можешь позволить себе поспать еще два-три часика — но не больше!

Совет МН: Ложись спать и просыпайся вовремя!

причина 2 Слишком яркий свет

Исследования показали, что важная роль в твоем самочувствии принадлежит... освещению. Оказывается, мозг негативно реагирует на резкую смену света и тьмы. Такие колебания возбуждают деятельность клеток мозга настолько, что не дают уснуть. Человек ведет определенный образ жизни — днем бодрствует, а ночью спит. Внутреннее освещение помещений, особенно лампами дневного света, вводит в заблуждение те участки головного мозга, которые отвечают за отдых и сон. В результате биологические часы лихорадочно пытаются перестроиться на «дневное» время.

Особенно не рекомендуется яркий свет в спальне, где освещение всегда должно быть приглушенным. Наиболее частая ошибка при оформлении ванной комнаты — яркие лампы дневного света перед или над зеркалами. Зеркало увеличивает количество света в комнате, и, принимая на ночь душ в надежде расслабиться, ты резко возбуждаешь свою нервную систему.

Совет МН: Избегай яркого, особенно, искусственного «дневного» света перед сном.

причина 3 Пониженное давление

Каждый слышал о том, что пониженное давление (гипотония) — не самая полезная вещь. Но не все знают, что оно часто напрямую связано с нервной системой. В группе пациентов с синдромом хронической усталости лишь у одного человека не обнаружили гипотонии. Исправить положение довольно просто — правильно подобранное лечение позволит

нормализовать твое кровяное давление.

Совет MH: Если ты быстро устаешь, у тебя кружится голова — обратись к врачу и попроси измерить давление. Далее — прислушайся к его рекомендациям.

причина 4 Обезвоживание организма

Если ты плохо себя чувствуешь, то причиной этому может оказаться нехватка воды. Ведь именно она отвечает за все жизненно важные реакции в организме, в том числе за перенос кислорода кровью. А кислород — это жизнь, это твоя энергия. Если без еды человек может обходиться достаточно долго, то от обезвоживания он быстро погибает.

Совет MH: При активном образе жизни в день необходимо выпивать восемь-десять стаканов жидкости.

причина 5 Слишком много углеводов

Углеводы помогают мозгу вырабатывать серотонин — вещество, успокаивающее нервную систему. Протеины, напротив, тормозят его выделение. Если твоя работа связана с большими физическими или психологическими нагрузками, лишнее «успокоительное» тебе не повредит. Но если у тебя спокойная работа — от звонка до звонка, — нет ничего удивительного в том, что после богатого углеводами завтрака ты с самого утра клюешь носом за компьютером.

Совет MH: Следи за тем, чтобы протеины и углеводы в твоем рационе были сбалансированы с учетом нагрузок.

причина 6 Побочные эффекты лекарств

Тебе наверняка известны лекарственные препараты, вызывающие сонливость, например антигистаминные средства. Но возможно ты не догадываешься, что на работоспособность и настроение влияют и многие другие знакомые нам лекарства. К ним относятся, в частности, препараты от простуды, сиропы и микстуры от кашля, средства, регулирующие кровяное давление, и лекарства для лечения бронхиальной астмы. Если ты чувствуешь усталость или переутомление, поинтересуйся у врача или фармацевта, могут ли принимаемые тобой лекарства быть этому причиной и чем их можно заменить.

Совет MH: Не верь всему, что говорится в рекламе лекарственных средств. Внимательно прочитай рекомендации по применению препарата, особенно противопоказания! Если он вызывает чувство усталости и сонливость, после его приема не садись за руль.

причина 7 Стресс

Человек, испытывающий стресс, быстрее устает, и его работоспособность падает. Ты наверняка замечал, как после ответственной встречи, совещания или экзамена вдруг наваливается страшная усталость. Во время стрессовой ситуации ты рефлекторно задерживаешь дыхание, оно становится более поверхностным. Из-за этого уменьшается количество поглощаемого кислорода, что и ведет к усталости.

Совет MH: Дыши глубже, научись расслабляться и чаще думай о приятном. Подчинившись твоей воле, усталость отступит.

причина 8 Шум

Если у тебя на работе шумно, то усталость к концу рабочего дня обеспечена. Исследования показали, что рабочие, пользующиеся на производстве наушниками для защиты от шума, меньше устают и дольше сохраняют хорошее настроение и работоспособность. Поэтому позаботься о том, чтобы твои барабанные перепонки не перенапрягались.

Совет MH: Купи «беруши»!

причина 9 Усталость глаз

Ты знаешь, что глаза можно считать частью головного мозга? То, что они образуются у зародыша, «отпочковываясь» от головного мозга, — это установленный наукой факт. Поэтому лишний раз подумай, перед тем как читать газету лежа в темной комнате. Кроме того что ты испортишь себе зрение, еще и устанешь. Если постоянно работаешь за компьютером, то раз в час делай десятиминутные перерывы. Вместо надоевшего монитора, посмотри на картину, на стену, на хорошенькую соседку по комнате.

Совет MH: Дай глазам отдохнуть!

причина 10 Воздействие цвета на психику

Цвет играет очень важную роль в жизни человека. Ученые ряда стран установили зависимость между цветом пейзажа и самоубийствами. Так, в одном бразильском городке самоубийцы облюбовали для своих прыжков два центральных высоких моста мрачного серого цвета. Отцы города распорядились выкрасить их в розовый цвет. Самоубийства прекратились — никого не тянуло бросаться в воду с таких «веселеньких» мостов.

Американские специалисты считают, что «теплые» цвета (красный, желтый, оранжевый и близкие им по спектру) наиболее благоприятно влияют на работоспособность. Они уверены, что для быстрого снятия усталости достаточно пристально посмотреть на «теплые» красные обои, и все как рукой снимет. Однако отечественные психологи считают красный цвет «опасным», способным вызывать негативные реакции. У нас всегда считались наиболее «полезными» цветами синий и зеленый.

Совет MH: Стены в комнате должны быть *любимого* тобой цвета.

Еще один **совет MH:** читай Men's Health, и в одном из следующих номеров мы постараемся подробно обсудить вопросы влияния цвета на психику и привлечь к разговору специалистов — психологов, психиатров, офтальмологов. MH

Russell Wild. Фото: Adam weiss

ксклюзивный дистрибьютор Camel Trophy Adventure Watches
Зурика-М": тел. (095) 252-5155, факс (095) 255-6645.

АГАЗИНЫ В МОСКВЕ:

ГУМ: Красная пл., д. 3, 2-я линия	(095) 929-3082
Русская березка": Ленинский пр-т, д. 60/2	(095) 137-5083
Универмаг "Москва": Ленинский пр-т, д. 54	(095) 938-3871
Универмаг "Первомайский": 9-я Парковая ул., д. 62	
Верное Время": ул. Новый Арбат, д. 10	(095) 291-7794
Салон-магазин "ЗАРЯ": Проспект Мира, д. 7	(095) 208-9161
Спортивные товары ведущих фирм мира":	
ул. 1-я Тверская-Ямская, д. 27	(095) 251-4429
Спорт Маркет": Солянский проезд, д. 3	(095) 923-4902
Пирамида 2000": ул. Тверская, д. 18	(095) 209-7614
ТД "Седьмой Континент": ул. Миклухо-Маклая, д. 18, к. 2	
Мужская одежда "007": ул. Арбат, д. 54/2	(095) 241-3022
"Ленд Ровер Клаб": ул. Тюфелева роща, д. 13а	(095) 275-2182
ТД "На Смольной": ул. Смольная, д. 14	
"Галерея Актер"	
(ИнтерАртБазар): ул. Тверская, д. 16/2	(095) 290-9815

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ:

" Мир часов": ул. Чайковского, д. 61	(812) 273-0698
"САНТ": Суворовский пр-т, д. 23	(812) 271-7135

В МУРМАНСКЕ:

"Север": пр-т Ленина, д. 61

Запис
из долгого

ИЛЬЯ ШТОЛЬЦ

Прочти эту статью немедленно. Впрочем, можешь отложить до завтра. Не убежит. Я и сам не люблю спешить. По правде сказать, материал должен был пойти еще в первый номер МН. Мне хотелось, чтобы это была самая лучшая статья о том, как не следует относиться к работе. На написание шедевра я рассчитывал потратить минут 15-20. Он должен был стать лучшей статьей номера и года, мне за него должны были бы вручить Золотое Перо в Союзе Журналистов и Платиновое в Пен-клубе. По прочтении статьи Ельцин, Немцов, Черномырдин и Чубайс предложили бы мне — каждый — место пресс-секретаря. И я бы выбрал...

Но вот это уже меня испугало. Представь: речи, заседания, саммиты, пресс-конференции. От меня меня будут ждать такой же «крутизны» всякий раз, когда бы я ни сел за компьютер. Страшновато. И еще: на самом деле я неглупый парень, но шедевр у меня получается, только если работу надо сдавать завтра утром. А если, скажем, послезавтра, то спешить явно некуда. Вот я и позволил себе расслабиться, а потом — то да се, знаешь, как бывает... в общем, оказался жутко занят к самому дню сдачи. И увы... Не успел. Как-то не получилось. А то, что ты сейчас читаешь, написано не мной, а моим приятелем-психологом.

Для того чтобы отложить работу на завтра, у нас всегда находится масса причин. И не то чтобы лень. Просто мы все время чего-то боимся. Боимся, что не получится так хорошо, как хотелось бы, боимся обмануть чьи-то ожидания, боимся всяких перемен в жизни и так далее. Существует несколько основных типов волокитчиков. Посмотри, не окажется ли среди них твоего случая.

Мечтатели

К ним относятся люди, страстно желающие сделать жизнь легче и приятнее. Для этого у них есть один очень простой способ: они пытаются не обращать внимания на окружающую действительность. Мечтатели живут в прекрасном безоблачном мире, созданном их собственным воображением. Представитель этого типа обычно глубоко убежден в том, что он — личность исключительная, а раз так, то ему совсем необязательно подчиняться общепринятым правилам. Несмотря на определенные положительные стороны такого мироощущения, его обладателю довольно часто приходится сталкиваться с разного рода проблемами, например постоянным недовольством начальства, упреками уставшей от пустых обещаний супруги и необходимостью всю жизнь скрываться от разгневанных кредиторов.

Что делать: Научись разделять два вида удовольствий. Удовольствия сиюминутные, например посмотреть фильм по телевизору или просто посидеть помечтать. И удовольствия, хотя и «трудоемкие», но более продолжительные. Уверяю тебя, если ты разберешься, наконец, в компьютерной программе, которую вот уже полгода собираешься изучить «завтра», то получишь от этого почти столько же положительных эмоций, сколько от полуфинального футбольного матча. С той лишь разницей, что самоуважение, которое после этого почувствуешь, останется с тобой навсегда.

Неплохо также научиться планировать свой день. Постарайся реально оценить свои возможности и составь план на завтра. А выполняя его, научись наслаждаться процессом работы и ты поймешь, что в реальной жизни куда больше настоящего драйва, чем в твоих самых запредельных мечтаниях. Не расстраивайся, если это удастся не сразу.

Паникеры

Главное для них — это безопасность. Настоящие паникеры не постоят за ценой, лишь бы только сохранить все в неизменном виде. Даже намек на возможные перемены совершенно парализует их волю — от любых перемен они ожидают только худшего. Типичный паникер рассуждает примерно так: «Если я сделаю ей предложение, она, возможно, ответит мне "да". Мы поженимся. Но через какое-то время она меня разлюбит и бросит. Но я-то уже привыкну к ней и не смогу этого перенести. Это будет конец». Он будет годами сидеть на скучной, давно надоевшей работе и терпеть оскорбления хама-начальника только потому, что панически боится неизвестности. «Как бы не вышло еще хуже» — таков девиз всех паникеров. Чаще всего такая жизненная установка связана с инфантилизмом. То есть, многие паникеры — просто великовозрастные «ма-

ки
щика

менькины сынки», привыкшие к тому, что все решения за них принимают родители.

Что делать: Если чувствуешь, что тебе уже осточертела эта собачья жизнь, значит, не все еще потеряно. Возможно, ты даже готов взять судьбу в собственные руки. Не преувеличивай трудности предстоящего пути. В конце концов, не принимать никаких решений — это тоже решение. Не переживай о том, чего может не случиться. Лучше, наоборот, представь себе, какую пользу сможешь извлечь из новой ситуации. Научись по-другому относиться к своим ощущениям. И когда в следующий раз, оказавшись перед очередным выбором, услышишь, как тревожно бьется твое сердце, не пугайся. Это стучится в твою дверь сама жизнь. Впусти ее.

Работяги

На первый взгляд они совершенно не похожи на людей, стремящихся отложить работу на потом. Все время чем-то заняты, постоянно с головой загружены делами. Это правда. Они просто не могут никому отказать. Стремясь всем угодить, берут на себя больше работы, чем им под силу, и в результате подводят тех, кому так хотели помочь. Ничего не попишешь, ведь им приходится одновременно делать несколько дел. Иногда такому человеку работа заменяет и отдых, и личную жизнь.

Что делать:

Если ты именно такой работяга и сейчас, в краткие минуты передышки, читаешь эту статью, то считай, тебе повезло. Быть может, ты сумеешь хоть как-то облегчить себе жизнь,

если просто научишься иногда говорить людям «нет». При этом вовсе не обязательно громко хлопать дверью у них перед носом и топать на них ногами. Достаточно, поблагодарив человека за оказанное доверие, вежливо отказаться. Или сказать что-нибудь вроде: «К сожалению, я сейчас очень занят, но на следующей неделе, может быть, смогу вам помочь».

Перфекционисты

Выполняя любую работу, перфекционист всегда оценивает ее с точки зрения абсолюта. Поэтому он всегда чувствует неуверенность в себе. Попроси перфекциониста заточить карандаш, и он либо, обливаясь холодным потом, будет целый день смотреть на него, раздумывая, с какой стороны взяться за эту непосильную задачу, либо сразу же примется за дело и к вечеру принесет тебе действительно очень остро отточенный маленький карандашный огрызок. Или все — или ничего. Больше всего перфекционисты боятся оценивать проделанную работу, так как это превращается у них в судилище над самим собой. Именно поэтому, стремясь довести работу до совершенства, они никак не могут ее закончить.

Что делать: Если ты хотя бы отчасти страдаешь этим недугом, постарайся забыть о качестве работы, которую тебе нужно сделать. Главное — эта работа должна быть обязательно закончена. И, по возможности, быстрее. Думай не о том, что ты должен, а о том, что реально можешь сделать. Будь реалистом.

Есть маленькая хитрость, которая может помочь тебе в деле борьбы со стремлением к недостижимому идеалу: намеренно сделай в своей работе ошибку и не исправляй ее. Поболтайся по дому лишних пять минут — так, чтобы наверняка опоздать на деловую встречу (свидания с подружкой не в счет), постарайся полдня не убирать совершенно ненужные бумаги со своего обычно идеально прибранного рабочего стола, сделай, наконец, орфографическую ошибку в годовом отчете. Опыт собственного несовершенства постепенно научит тебя, что в этом нет ничего страшного. Сам увидишь.

Трепачи

Так же, как и работяга, болтун никогда не отказывает в просьбе. Попроси его что-нибудь сделать, и он с готовностью согласится. Потом в лучшем случае притащит тебе недоделанную работу (причем значительно позже срока), а в худшем — просто «забудет» о данном обещании. Вообще, болтуны любят наобещать с три короба. Для них это — раз плюнуть, ведь, по правде сказать, они всерьез не задумываются о том, что им когда-нибудь придется выполнить свои многочисленные обещания. Все это нужно им только для того, чтобы чувствовать свою значимость — дескать, я все могу.

Недостаток такого поведения заключается в том, что домочадцы болтуна, а также его коллеги по работе довольно часто чувствуют себя буквально обманутыми. Если же его заставляют работать, болтун превращается в героя-одиночку, который вынужден противостоять несправедливости окружающего мира. Он глубоко несчастен и чрезвычайно гордится этим обстоятельством.

Что делать: Учись действовать, не оглядываясь на других. Перестань считать себя жертвой обстоятельств. Главное — не жди, что для тебя что-то сделают другие, помоги себе сам. Прояви инициативу, и ты увидишь, как вырос в собственных глазах.

Авральщики

Помнишь свои студенческие ночные бдения перед экзаменом? Литры крепкого кофе, нервотрепка, судорожное перелистывание чужих конспектов и не открывавшихся до последней минуты учебников — ситуация до боли знакомая многим из нас. И хотя для большинства все это ушло в прошлое вместе со студенческими попойками, некоторые индивидуумы до сих пор ухитряются пользоваться этим стилем работы. Они просто не могут начать что-нибудь делать до тех пор, пока не станет слишком поздно. В жизни таких авральщиков всегда есть место подвигу. Каждый раз, когда подходит срок сдачи работы, они готовы принять бой. Но до этого момента не пошевелят и пальцем.

Этот метод хорош только до тех пор, пока ты еще можешь выпить за одну ночь с десяток чашек черного кофе. Да и вообще способен обходиться без сна хотя бы пару дней. Учти, что после тридцати твой организм уже не сможет работать на одном адреналине.

Что делать: Многие авральщики настолько привыкли к своему стилю работы, что совершенно искренне удивляются, когда им говорят, что можно работать как-то иначе. Что вовремя сдавать работу — вовсе не героизм, а обычное, повседневное дело. Если ты еще не избавился от этой застарелой студенческой привычки, постарайся, в конце концов, найти что-нибудь интересное в самой работе и прибереги эмоции для более подходящего случая.

Если ты узнал себя в одном из описанных типов, не отчаивайся. Теперь тебе понятно, что делать. Соберись с духом, возьми себя в руки и приступай сегодня же. Ну, в крайнем случае, завтра. MH

Иллюстрации : Сергей Расторгуев

КУЛЬТ
ЛИЧНОСТЕЙ
представляет

ВЛАСТЬ В РОССИИ
25
ПЕРВЫХ

а также:
Заполь
Кибиров
Киркоров
Лазарева
Молчанов
Парфенов
Семаго
Тюнина
Якут

Юрий Башмет
Альт Личности

плюс мода, кулинарные шедевры, аксессуары, интерьер...

НОВЫЙ ЖУРНАЛ – НЕ ПРОПУСТИТЕ!

В ПРОДАЖЕ С 15 МАЯ. ЗВОНИТЕ: (095) 232 3200

В ГРЕЦИИ

Отдых в любое время года, в любых условиях, в любой точке Греции, в любом...

Дайте волю своей фантазии!

светит солнце и удача!

Когда кончается отпуск? Да с первой же неприятностью на отдыхе. Хотите избавить себя от любых неожиданностей? Закажите свой отпуск туристической фирме «Афон». Мы работаем для того, чтобы вы замечательно отдыхали! И гарантией этого служит безупречная анкета фирмы:

Год рождения: 1994

Место рождения: Москва

Ближайшие родственники (партнеры фирмы): крупная греческая туристическая компания «Sunspots Travel» с пятнадцатилетним опытом работы на мировом рынке, государственная транспортная компания «Россия», греческая авиакомпания «Olimpik Airways» и другие.

Специальность: Греция—Афины и Аттика, острова Крит, Родос, Санторини, Миконс, Парос, Наксос.

Особые заслуги: туры в Грецию с использованием собственных чартерных рейсов, интересные групповые экскурсионные программы, для автолюбителей—«Fly&Drive», «Фортуна» («горящая путевка»)—для тех, кто не может заранее спланировать отпуск, а также новый эксклюзивный тур «Греция-Италия».

Прочее: гибкая ценовая политика с использованием дополнительных скидок и премиальных, предполагающая отдых на любой кошелек и вкус—от недорогого семейного до респектабельного VIP-класса.

Вот почему у нас нет одноразовых клиентов: в первый раз вы попадаете к нам случайно, во второй—только случайно можете не попасть. Ведь фирма «Афон» известна как туроператор, умеющий делать просто свободное время просто восхитительным. А потому на отдыхе в Греции вас ждет единственное разочарование: в конце концов приходится прощаться с этим действительно райским уголком земли.

GREECE: AUTHENTIC CHOI

Hellas

Туристическая фирма «АФОН
Москва, ул.Знаменка 9/1
Телефон/факс: 967-86-17/18/25/26/2
E-mail: afon@dataforce.
http://www.dataforce.net/~af

Маленький секрет большого баскетбола

Как освоить бросок из трехочковой зоны

Конечно, можешь приладить к своим баскетбольным кроссовкам рессоры от «Мерседеса» и делать ставку на эффектные броски обеими руками сверху. Однако если ты действительно хочешь помочь своей команде, лучше овладей дальним трехочковым броском. Для этого тебе совсем необязательно быть великаном и носить фамилию Джордан. Если не хватает роста — бери техникой. О том, как это делается, рассказывает абсолютный чемпион NBA по очкам, набранным дальними бросками, Дейл Эллис из команды Denver Nuggets:

1 **Распрямляй руку**, совершившую бросок мяча, вдоль траектории его полета. Иначе мяч отклонится вправо или влево. Не опускай руку до тех пор, пока мяч не пройдет сквозь кольцо корзины.

2 Во время броска **локти** держи строго в направлении кольца.

3 Перед прыжком согнутые в коленях **ноги** расставлены на ширину плеч. **Носки** обеих ног обращены в сторону корзины. Совершив прыжок, постарайся приземлиться в ту же точку — это позволит сохранить равновесие.

4 Обычно рука, **не совершающая бросок**, лишь слегка касается мяча и не влияет на технику. Но некоторые игроки при выполнении броска помогают себе большим пальцем этой руки.

5 Четыре пальца руки, которой будет **совершен бросок**, размещены на мяче перпендикулярно линиям швов. Бросок производится **пальцами**, а не ладонью. В тот момент, когда мяч отрывается от пальцев, сделай резкое движение вперед запястьем. Это заставит мяч вращаться вокруг своей оси — так у него больше шансов попасть в корзину при ударе о внутренний край кольца.

6 Перед броском мяч находится у тебя над головой справа (если ты правша). **Голову** держи прямо, сосредоточь внимание на кольце.

7 Во время броска **корпус** находится строго в вертикальном положении.

фото: Roger Cabello

Истинная суть вещей

Автор: **Гай Серёгин**

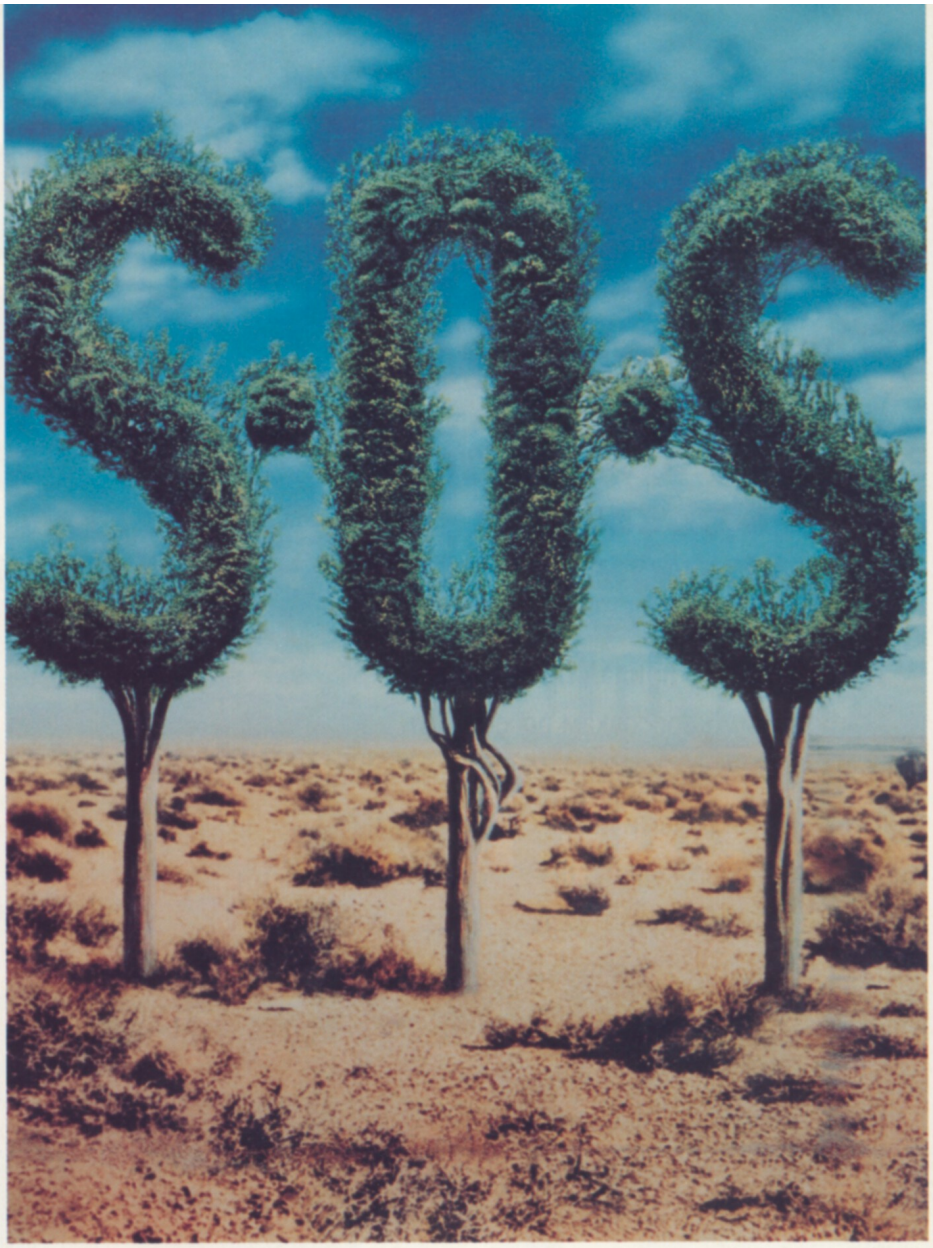


фото: Essamba Arts/Volker Ernst

Конечно, мы с тобой — цивилизованные люди. А что есть отличительный признак цивилизованного человека? То, что у него много различных инструментов и вспомогательных приборов. Это первобытный дикарь, неандерталец, мог позволить себе одной и той же рыбьей костью ковырять в ушах, шить незамысловатые штаны из крысиных шкурок или ловить крокодилов. А у цивилизованного человека для каждой вещи есть свое конкретное предназначение. Яйца он варит в электрической яйцеварке, пластырем заклеивает мозоли и царапины, хлеб режет хлебным ножом, рыбу — рыбным, а помидоры — ножом для резки помидоров. Цивилизованный человек использует в быту десятки тысяч предметов. Причем первые двадцать лет своей жизни он тратит на то, чтобы научиться всем этим пользоваться, а потом все оставшееся время следит за новинками рынка, чтобы не дай Бог не растеряться, оказавшись один на один, скажем, с электрическим аппаратом, который подогревает пену для бритья в бесфреоновом баллоне с вакуумным устройством.

Однако бывают экстремальные ситуации, когда «человек цивилизованный» должен уступить место «человеку разумному». Последний всегда может сообразить, как умело и оригинально использовать любой предмет для своих целей, независимо от его предназначения.

Давай рассмотрим некоторые виды экстремальных ситуаций.

■ Ты потерпел авиакатастрофу и безнадежно затерялся в пампасах, лесотундре, сельвовых лесах и т.д.

Конечно, можно тут же начинать строить из подручных средств дом, разбивать плантации, одомашнивать местную фауну и подыскивать себе десяток подходящих Пятниц. Однако стоит попытаться выбраться из дикой местности. Интеллект подсказывает, что делать это нужно тем же путем, каким ты сюда попал, — при помощи летательного аппарата. Который будет пролетать здесь, заметит тебя и заберет домой, подальше от гризли, сайгаков и гигантских кактусов.

Привлечь внимание пилота, пролетающего над тобой на высоте 10000 метров, достаточно просто. Известно, что солнечный луч, отраженный карманным зеркальцем, заметен с высоты до 16000 метров в радиусе до 30 километров.

Допустим, что ты не имеешь привычки любоваться собой сто раз в сутки и зеркальца у тебя нет. Тогда сойдет и кредитная карточка

— особенно уместен золотой вариант. А если ты неосмотрительно забыл свое платежеспособное средство дома? Есть смелое и неординарное решение — можно найти очень гладкий кусок дерева, помочиться на него и подавать сигналы с его помощью. Моча, вообще, средство незаменимое в экстремальных ситуациях. Предположим, ты не один выжил в катастрофе: рядом с тобой твой шеф, слегка разбивший при падении лоб и расцарапавший все тело о колючий кустарник. Как истинный альтруист, ты должен предложить боссу продезинфицировать его раны. Какое дезинфицирующее средство надо использовать — ты уже сам догадался. Главное, умудриться сохранить при этой операции невозмутимое выражение лица, иначе начальник заподозрит подвох в твоем санитарно-гигиеническом усердии.

Итак, ты спасен и доставлен домой. Впереди у тебя — повышение по службе, поскольку твой шеф осознает, сколь многим он оказался тебе обязан. Но пока ты пользуешься заслуженным отдыхом после пережитых потрясений. И надо же такому случиться, что и дома тебя подстерегают разного рода катаклизмы.

■ У тебя на кухне загорелся тостер (телевизор, микроволновая печка, электромассажер или портативный нагреватель воды для аквариумных рыбок)

Электричество — страшная сила. В одно мгновение пламя из вспыхнувшего электроприбора способно превратить твою квартиру в гигантский пионерский костер — если ты не проявишь достаточной сноровки и решительности. Бежать за водой не стоит. Вопреки общему мнению, она не больно-то хорошо гасит пожары. Наверняка у тебя в шкафу завалялась пачка пищевой соды. Сода — важнейший элемент, входящий во все средства пожаротушения. Высыпь ее на пламя и оно тут же погаснет.

Однако не стоит спокойно усаживаться за стол, поставив в микроволновую печь бифштекс и включив кофеварку. После такого эксцесса уместно предположить, что у тебя нелады с проводкой и вызвать электрика — до той поры обесточь все электроприборы в доме. А бифштекс можно пожарить и на сковородке. Заверни его в большой лист салата — это предохранит мясо от обугливания.

Салат — прекрасная пища и сам по себе. Однако, кроме тебя, его любят и другие живые создания, например слизняки, которые могут в считанные часы превратить пышную салатную грядку в ряды жалких обгрызенных кустиков.

■ Твою любимую грядку с салатом атакуют слизняки

Есть несколько способов борьбы с этой неприятностью. Особенно хорош и остроумен пивной метод. Купив несколько бутылок пива, ты разливаешь одну из них по плоским тарелочкам, расставленным вокруг грядки, после чего со спокойной совестью укладываешься в тень с оставшимися. Когда бутылки опустеют, ты возвращаешься к грядке и видишь, что мертвецки пьяные слизняки все до одного утопились в пиве.

Другой способ — это сходить в парикмахерскую. После стрижки ты намекаешь парикмахеру на то, что подозреваешь его в увлечении черной магией, и требуешь отдать все состриженные волосы. Вернувшись с мешком волос, аккуратно рассыпаешь их между кустами салата — нежные тельца слизняков не любят соприкосновения с жесткой щетиной.

Также распространена в народе ловля слизняков на кефир. Доску смазываешь кефиром и на ночь выкладываешь на грядку. С утра берешь доску, старательно жмурясь, чтобы не лицезреть разнузданное пиршество, и выкидываешь все это хозяйство подальше.

После того как ты спас салат, неплохо подумать и о других закусках — сыре, например, или колбасе. Известно, что и то и другое — желанная добыча для крыс и мышей.

■ На свою зарплату ты вынужден содержать многочисленные семейства грызунов, не сдерживаемые никакими демографическими нормами

Специально для тебя — оригинальный проект самодельной крысо- и мышеловки.

На глубокую бочку, наполовину заполненную водой, наклеивают несколько полос скотча. На скотч кладут широкий лист бумаги, а сверху — большой кусок сыра. Пять ночей подряд мыши и крысы приходят есть сыр. На шестую ночь, когда они окончательно потеряют и совесть, и бдительность, ты делаешь на бумаге крестообразный надрез.

Как известно, плавание не принадлежит к излюбленным видам спорта этих грызунов. Мышей также можно ловить другим, не менее изящным методом. В бутылку с широким горлышком наливают подсолнечное масло. Бутылку в наклонном положении ставят рядом с кухонным шкафом. Мышь чует масло, залезает в бутылку, а выбраться обратно не может — лапки скользят. Утром ты собираешь урожай мышей и несешь их в подарок неприятным знакомым.

Борьбу за выживание в домашних условиях необходимо отметить. Как назло, пробка намертво застряла в горлышке бутылки старого вина.

Конечно, можно по примеру голливудских пиратов срубить горлышко бутылки кривым ножом. Но лучше этого не делать. Обмотай горлышко смоченной в кипятке льняной салфеткой, и пробка легко выскочит.

Итак, ты достойно провел день дома и готов лечь спать, чтобы завтра с новыми силами отправиться на работу. Вот только проклятый кран в ванной не дает уснуть — капельки воды падают на эмалированное дно ванны с отвратительным звуком и доводящей до сумасшествия ритмичностью.

Вставать, идти искать прокладки, замазки, отвертки, плоскогубцы и молотки нет никаких сил. Но с бедой справиться нетрудно: достаточно намотать на кран обыкновенную нитку — и капли будут бесшумно стекать по ней вниз.

Ты спокойно уснул и утром свежий, чисто выбритый, в отглаженной рубашке и сверкающих ботинках отправился на встречу с клиентом. Разумеется, у подхода к офису ты наступил в самую грязную лужу.

Теперь ботинки стали обувью, в которой нельзя переступить порог приличного учреждения. Для срочной чистки ботинок и наведения на них безукоризненного глянца можно воспользоваться банановой шкуркой, благо бананы продаются на каждом углу. Так же хорошо ботинки полируются при помощи сырой картофелины, разрезанной пополам.

Ты произвел на клиентов благоприятнейшее впечатление, они прониклись к тебе абсолютным доверием и готовы поручить тебе ведение всех своих дел. Срочно нужно просмотреть у себя в офисе кипу различной документации, чтобы подготовить все договоры к завтрашнему дню.

По закону подлости именно сегодня у тебя отваливается дужка очков — винтик, конечно, тут же прячется в щели под плинтусом, и в довершение ко всему из упавших на стол очков выскакивает стекло. Можно отправиться в магазин «Оптика» с надеждой, что тебе сразу подберут нужные линзы, и провести остаток дня, наблюдая, как над твоими очками «колдует» мастер. А можно починить их самостоятельно, не покидая рабочего места.

Выпавший винт легко заменит толстая нейлоновая нитка. Протянув ее сквозь отверстия в оправе и дужке, завяжи с обеих сторон узлы внушительных размеров, после чего опали их зажигалкой. Выпавшее стекло можно вставить, предварительно подержав оправу над кипящей водой. Пластик под воздействием горячего пара слегка размягчится, и стекло легко встанет на место. После этого очки надо сразу же поместить под холодную воду — пластик опять «съежится» и надежно обхватит стекло.

Итак, ты с честью вышел из самых сложных и непредвиденных ситуаций. И смог сделать это потому, что умеешь видеть не только предназначение вещей, но и их Суть. Такое умение тебя никогда не подведет! MH

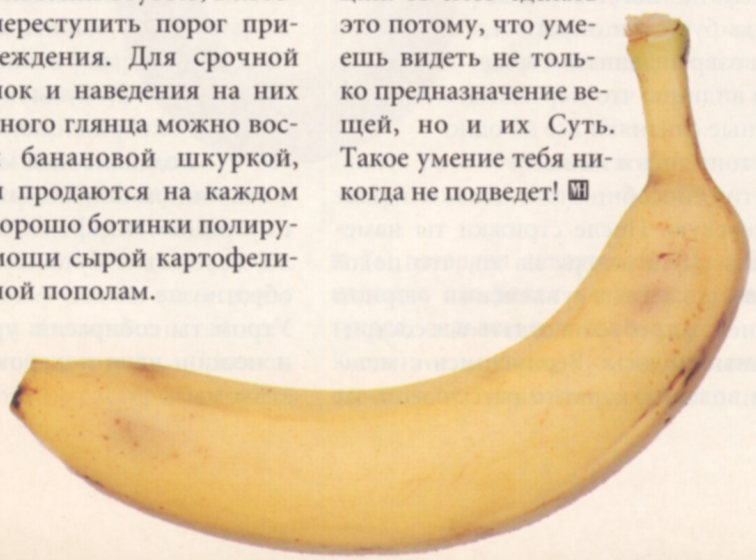


фото: Андрей Кузнецов

ВАЗЕЛИН

- если перед покраской рам нанести на стекло тонкий слой вазелина, любая краска, попавшая на стекло, легко удалится
- защищает от ржавчины любые металлические предметы — от комплекта удочек до механизмов сливного бачка

СВЕЧНОЙ ВОСК

- прекрасная временная зубная пломба, если нет возможности сразу обратиться к врачу
- пуговица, пришитая ниткой, предварительно смазанной горячим воском будет дольше и крепче держаться
- хорошо имитирует почтовый клей, если нужно опять заклеить конверт, вскрытый над паром (по чистому недоразумению, конечно)

СКОТЧ

- может заклеивать раны, царапины и мозоли
- к нему хорошо приклеивать всякие мелкие предметы — например, крошечные винтики, когда разбираешь часы или другие хрупкие механизмы

ЗУБНАЯ ПАСТА

- хорошо шлифует стекла наручных часов
- подходит для маскировки в стенах дырок от гвоздей
- ею можно закрашивать пятна на белой скатерти

СОЛЬ

- помогает против перхоти. Столовую ложку соли высыпать на голову, промассировать и смыть шампунем
- если посыпать солью швы между плитами и земляные дорожки — там не будет расти трава

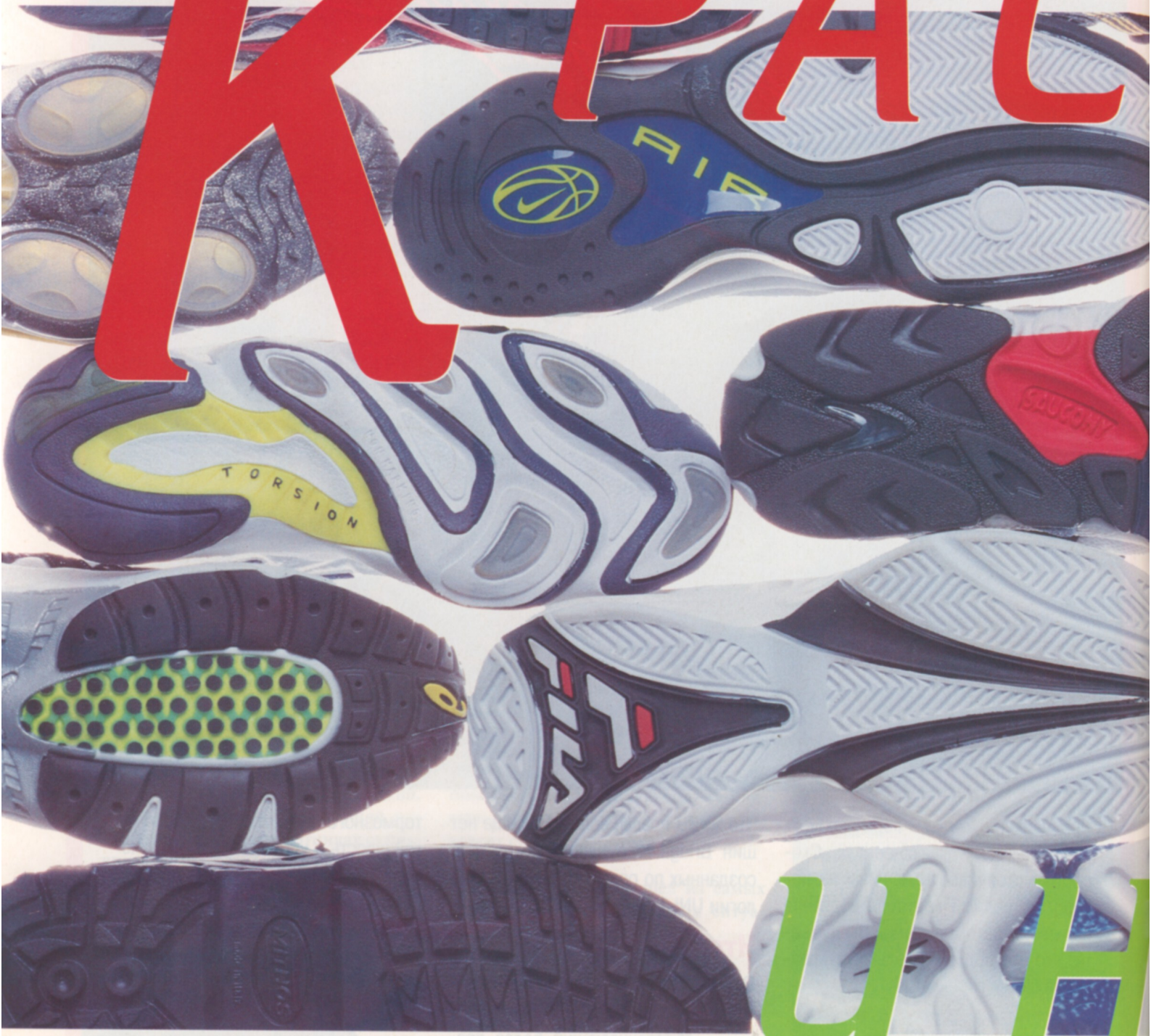
УКСУС

- убирает пятна от дезодорантов на одежде
- помогает удалять старые обои. Уксус смешивается с водой, после чего обои смачиваются кистью. Через несколько минут они сами начнут отставать

РАСЧЕСКА

- забивая маленькие гвоздики, легко попасть молотком по пальцам. Поэтому гвоздики удобнее держать, зажав между зубчиками расчески

КРАС



УН

Жизнь движется стремительно. И большей частью — на твоих двоих. Специалисты подсчитали, что 26 костей, 33 сустава и 19 мышц стопы совершают за день в среднем 10000 шагов. Из уважения к своим ногам (единственным и неповторимым) подари им самую удобную обувь. Во всем мире это почетное звание носят кроссовки.

ОТКИ

Автор: **Елена Карчевская**

ашИХ НОГ

Только выбрать их непросто. За твое внимание борются многие фирмы–производители кроссовок, создавая новейшие технологии. Посмотри только, что они напридумывали к новому сезону. И помни, что все знания и технологии — ничто... по сравнению с мнением собственных ног... В ногах правда есть!

СЕКРЕТ ФИРМЫ

REEBOK: HEXALITE, DMX, 3D

Новейшая технология REEBOK Hexalite (сокращенно HEX) — оригинальная структура подошвы, внешне похожая на пчелиные соты. Существует две разновидности — HEX и Ultra HEX. Последняя почти невесома, хотя ее слой гораздо толще. Основное преимущество сотовой системы Ultra HEX — способность поглощать ударную энергию примерно на 40% эффективнее традиционно используемого вспененного материала EVA.

Другая новинка — вспененный формованный материал 3D. Изготовив из него подошву, удалось на 20-30% снизить вес кроссовок.

Технология Dynamax (DMX), копируя динамику движения стопы, гоняет воздух в подошве из камеры в камеру по маленьким каналам, снижая нагрузку на ноги. Модели с DMX-2 (две камеры — в пяточной и носочной области) хороши для ходьбы. А DMX-10 очень ценят профессиональные легкоатлеты.

ADIDAS: Feet you wear

В основе концепции Feet you wear — принцип естественных движений стопы человека. Специальная конструкция Torsion дает уникальную устойчивость, обеспечивает нормальную циркуляцию крови и поддерживает свод стопы. Грани и контуры новой колодки один в один копируют очертания ступни, а значит — снижают опасность вывиха.

ADIDAS делает высококлассные кроссовки для профессионалов. Для них разработан специальный ударогасящий материал adiPRENE, размещаемый под носком и пяткой. Природные свойства ступни учтены и в профиле подошвы. Оптимальный контакт с поверхностью дает дополнительную устойчивость и избавляет бегунов от пробуксовки на старте.

NIKE: AIR MAX

Основная разработка фирмы NIKE — это Air Max. Подошву заполняют смесью двух газов. Газ либо распределен по всему объему подошвы, либо находится в герметичном вкладыше (кроссовки Zoom AIR).

Для баскетболистов NIKE разработала специальную линию, в которой лидирует модель Air Foamposite, полностью изготовленная из вспененных синтетических материалов, что обеспечивает 100%-устойчивость ноги при прыжках.

FILA: FILA–2A

В запатентованной технологии FILA-2A используется набор цилиндрических пластин, поглощающих удары. FILA-2A равномерно распределяет на-

EQT Mercury (ADIDAS) — $135

Хороши для скоростных упражнений. Все плюсы концепции «Feet you wear» — в действии. Движения стопы естественны. Пяточная вставка мягко амортизирует нагрузки, а система Torsion придает ногам устойчивость. Влажные носки после спринтерского забега будут у конкурента. А здесь — отменно служит вентилирующая сетка.

За: Вставки из кристаллической резины на подошве придают бегуну ускорение Супермена.

Против: Слишком экстремальный дизайн.

Air Max Traix (NIKE) — $120

Идеальны для занятий легкой атлетикой на искусственных покрытиях. В них приятно ощутить природную гибкость стопы. Воздушные подушки в пятке и носке пружинят подобно батуту. Сетчатый верх обеспечивает вентиляцию.

За: Походка приобретает бесшумность и легкость кошачьей.

Против: Такие красивые, что мокрая глина, гравий, песок — враги номер один!

GRID Stabil (SAUCONY) — $70

Типичные кроссовки для начинающих бегунов. Благодаря системе GRID твоя нога почти не ощущает давления на пятку. Не бойся уплощения ступни — ее поддерживает устойчивая колодка. Почувствуй свободу движений — носок отлично гнется.

За: Риск травмы — минимален. Коварство ухабов — нипочем.

Против: Массивные накладки из искусственной кожи нужны, как телеге пятое колесо. Гарантировано незапланированное наращивание мышц ног.

Opus 3D (REEBOK) — $140

Для бегунов со стажем, любящих эксперименты. Сплошную резиновую нижнюю подошву — в архив! Вместо нее — почти невесомые отдельные детали на пятке и носке. Привычный «язык» — до свидания! Весь верх сделан по-новому: сплошной и гораздо более гибкий!

За: Незначительный вес и гибкий носок задают ускорение — не бежим, а летим!

Против: Жесткая графитовая подошва Graphlite вряд ли вдохновит ноги марафонца на длинную дистанцию.

грузку на мышцы ноги. Имитируя природные движения стопы, она позволяет спортсмену быстрее двигаться и меньше уставать. Использование кевларовых нитей гарантирует высокую износостойкость подошвы.

WILSON: PRO STAFF

Для увеличения устойчивости кроссовок фирма разработала специальную подошву, охватывающую стопу. А известная своими автопокрышками фирма Goodyear по спецзаказу WILSON изготовила для подметки эксклюзивный износостойкий материал, который на 85% плотнее резины. Камеры с глицериновым гелем в подошве неплохо амортизируют. WILSON выпускает и гелевые стельки, снижающие ударные нагрузки на 30%.

ASICS: GEL

Наполнитель подошв кроссовок фирмы ASICS — гель на силиконовой основе. Он нужен для амортизации: гасит большую часть кинетической энергии. Таким кроссовкам все нипочем — и гвозди, и бутылочные осколки. В любом случае гель не просочится сквозь полиуретан. Легкости и устойчивости кроссовок ASICS достаточно для профессиональных занятий спортом.

SERGIO TACCHINI: PAD PACK

Технология PAD PACK отличается использованием специальных элементов. Например, в пятке находится резино-пластиковый блок, который помогает лучше отталкиваться от земли. Пластиковая пластина в середине стопы хорошо амортизирует резкие толчки.

SAUCONY: GRID

Небольшая кассета из композитного волокна (GRID-технология), разместилась в области пятки. При ударе пятки о землю кассета изгибается, распределяя давление по поверхности всей стопы и обеспечивая устойчивый контроль над движением. Специальная анатомическая выемка в заднике предохраняет ахиллесово сухожилие.

Оказывается, что:

- **Круглыми шнурками завязывать кроссовки легче и быстрее, чем плоскими. Они гладкие и дольше сохраняют форму. Но самостоятельно развязаться для них — дело нескольких секунд.**
- **Шнуровка кроссовок через круглые дырки оказывает на ногу дополнительную нагрузку и зажимает стопу при движении. Боковая шнуровка через петли снимает эти проблемы. Так шнуровать удобнее и быстрее.**
- **Кроссовки для баскетболистов и теннисистов прошивают в носке. Именно он подвергается в этих видах спорта повышенным нагрузкам. Кроссовки для занятий скейтбордом имеют двойной шов по всему периметру. Иначе им грозит скоропостижная гибель! Обычная беговая обувь не испытывает нагрузок, которые надо страховать прошивкой.**
- **В производстве кроссовок искусственная кожа используется чаще, чем натуральная. Причин несколько. Натуральная — тяжелее, трескается под воздействием жары, разбухает от влаги, при носке быстро засаливается и теряет эластичность. Искусственная — стабильно держит форму, лучше удерживает промежуточную подошву, без проблем отмывается.**

Gel-Kayano (ASICS) — $140

Беговые кроссовки Gel-Kayano — мечта опытного марафонца. Подошва Duomax — упруга, как пружина, и прочна, как кирзовые сапоги. Боковая шнуровка плотно охватывает ступню. Скошенная пятка бдительно хранит голень от вывиха. Вставки из геля в подошве уменьшат нагрузки на ноги.

За: Подошва Duomax — стойкий и бесстрашный боец в борьбе с холодом и влагой.

Против: Очень уж марафонские! Нет смысла покупать для пробежек в парке.

Gel-Netburn (ASICS) — $100

Созданы для волейболистов. Силиконовая гель-вставка в передней части равномерно распределит нагрузку на всю ступню. Стабилизирующие детали в подошве приземлят тебя комфортно, как «Аэрофлот»! Защищенный носок убережет пальцы ног от неожиданной травмы.

За: Гибкость и устойчивость — нужная парочка.

Против: Дизайн, любимый волейболистами заводских клубов.

Как их чистить

- Некоторые кроссовки из синтетических материалов можно замачивать с порошком. И после оттирать грязь тряпкой или щеткой. Но есть и такие модели, у которых декоративные вставки легко линяют. Прежде чем мыть, внимательно прочти инструкцию.
- Тканевые кроссовки отмывают влажной губкой с теплой водой и мылом. Не вздумай стирать их в машине. Забудь об использовании отбеливателя. Для удаления пятен применяй пятновыводитель.
- Замша и нубук нуждаются в сухой чистке. Стирка оставит на них пятна и разводы. Используй для этих материалов специальные щетки. С масляными пятнами справится лишь специальный пятновыводитель.
- Кожаные кроссовки мой мягкой тряпочкой с мылом или специальным шампунем. Их нельзя отбеливать и стирать в машине.
- При сушке не забудь набить кроссовки бумагой или сухой тканью. Это сохранит их форму. Суши только при комнатной температуре.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО НЕ

Не стоит покупать кроссовки только потому, что они красивые — ты рискуешь заполнить свободное пространство в своем шкафу, оставив ноги разутыми.

- ✓ Для каждого вида спорта созданы специальные модели кроссовок. Но очень тщательно их выбирают только профессионалы. Для любителя задача упрощается. Беговые модели можно использовать не только для бега, но и для прогулок, езды на велосипеде и т.д. Учти, что прыжковые модели (для аэробики и баскетбола) не очень-то удобны для бега или ходьбы, так как рассчитаны на другие динамические нагрузки.
- ✓ Забудь про обычный размер своей обуви! Кроссовки лучше покупать на полразмера больше. Под воздействием нагрузок стопа немного меняет форму — сплющивается и становится чуть шире.

Grand Hill (FILA) — $110

Для баскетболистов, ценящих легкую обувь. Познай радость прыжка — нагрузки на ногу сведены к минимуму. Вообрази себя хоть кенгуру, а подошве все нипочем! Кевларовые нити в ней обеспечили 100%-прочность. Воздушные подушки подбрасывают выше корзины и пружинят при приземлении.

За: Кевларовые нити входят в состав пуленепробиваемых жилетов. Эта подошва «не сгорит» от перегрузок!

Против: Край верхней кромки жесткий на ощупь. А каково ноге?

Renegade Low (FILA) — $110

Баскетбольные кроссовки для профи. Подметка буквально цепляется за поверхность. Хорошая прошивка гарантирует им долгую жизнь. А шнуровка через петли — комфорт ногам.

За: Не поскользнешься даже на зеркальном полу.

Против: Почти не гнутся.

Air Max Battle Force (NIKE) — $120

Их выберут профессиональные баскетболисты. Воздушная подушка Air Max, упрятанная в подошву, «побеждает» гравитацию. И смягчает удары. Внешний держатель пятки не допустит вывиха. Верхние вставки из натуральной кожи — украшения для крутых профи.

За: Air Max позволит зависнуть у корзины на долю секунды дольше. Но помни — закон всемирного тяготения никто не отменял.

Против: Некоторые скептики утверждают, что воздух из подушек со временем сдувается.

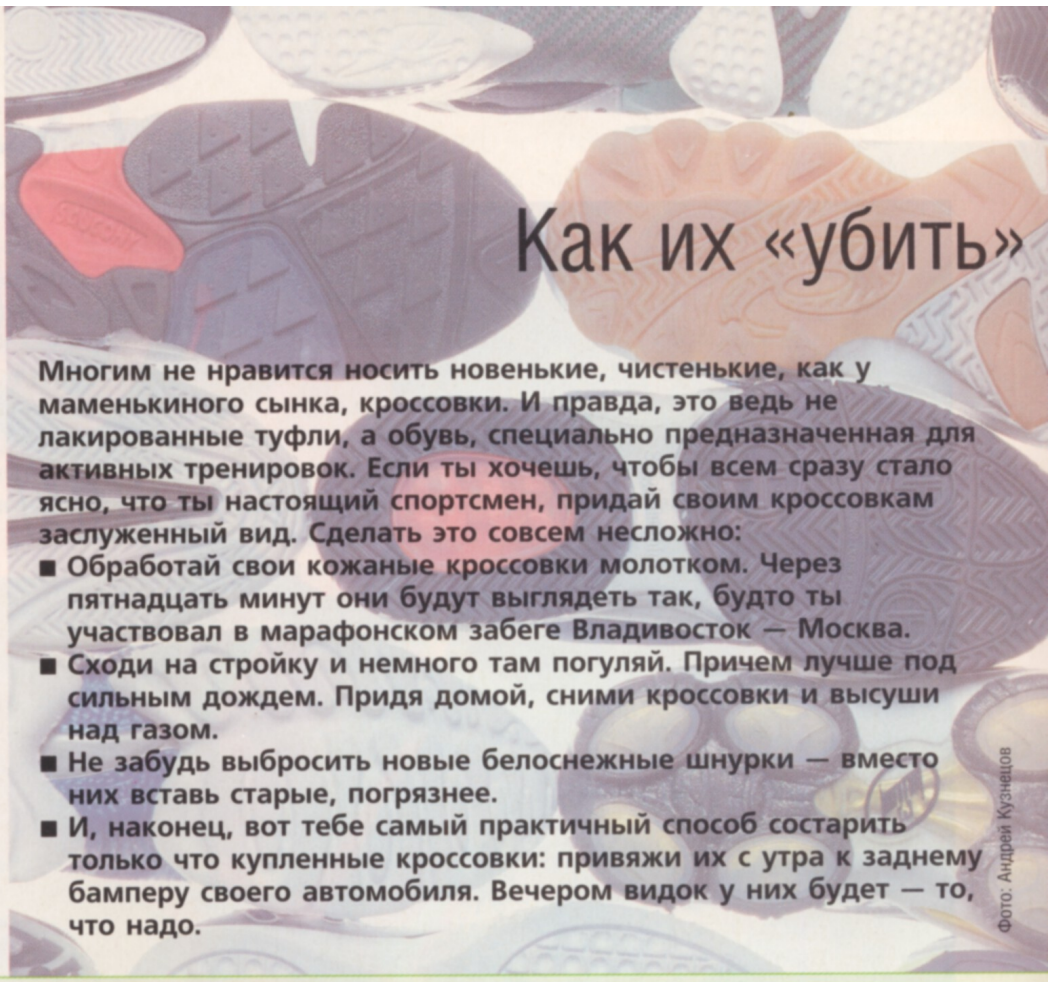
The Answer (REEBOK) — $205

Баскетбольные кроссовки для опытных игроков. Достоинства технологии DMX-10 налицо. Мягкий толчок, затяжной прыжок, плавное приземление. Подошва из EVA притормозит прыжковые нагрузки. Скрытая шнуровка спрячет упрямые шнурки, норовящие развязаться.

За: Высокий крой задника защищает голеностоп.

Против: Только для закрытых помещений. От ржавого гвоздя не спасет даже EVA!

- ✓ Покупай кроссовки во второй половине дня. К вечеру стопа «растаптывается», и ее объем увеличивается примерно на 5%.
- ✓ Выбирай прежде всего комфорт, а не красоту. Ты же не пойдешь в спортивной обуви на праздник или официальный прием? Подумай лучше об удобстве и надежной защите ноги.
- ✓ Прежде чем купить кроссовки для занятий, посоветуйся с тренером хорошего спортклуба. Ведь он наверняка сменил не одну модель и знает их плюсы и минусы.
- ✓ Так же, как и тренер, продавцы фирменного спортивного магазина не откажут тебе в профессиональной консультации.
- ✓ Учти, что дополнительные детали (сетки, переплетения, отделка из нубука, заклепки) резко повышают цену изделия.
- ✓ Походи в кроссовках по магазину минут пять. И покупай, если ногам будет в них комфортно.



Как их «убить»

Многим не нравится носить новенькие, чистенькие, как у маменькиного сынка, кроссовки. И правда, это ведь не лакированные туфли, а обувь, специально предназначенная для активных тренировок. Если ты хочешь, чтобы всем сразу стало ясно, что ты настоящий спортсмен, придай своим кроссовкам заслуженный вид. Сделать это совсем несложно:

- **Обработай свои кожаные кроссовки молотком. Через пятнадцать минут они будут выглядеть так, будто ты участвовал в марафонском забеге Владивосток — Москва.**
- **Сходи на стройку и немного там погуляй. Причем лучше под сильным дождем. Придя домой, сними кроссовки и высуши над газом.**
- **Не забудь выбросить новые белоснежные шнурки — вместо них вставь старые, погрязнее.**
- **И, наконец, вот тебе самый практичный способ состарить только что купленные кроссовки: привяжи их с утра к заднему бамперу своего автомобиля. Вечером видок у них будет — то, что надо.**

Фото: Андрей Кузнецов

Mr.Ace Lo (SERGIO TACCHINI) — $80

Понравятся начинающим теннисистам. Тройная защита с обеих сторон не позволит стопе внезапно подвернуться. Пятка пружинит отлично. Синтетический нубук снаружи и мягкая ткань внутри — приятное сочетание. Кроссовки основательно прошиты — носиться будут до тех пор, пока не станешь чемпионом.

За: Упругая пятка, широкая шнуровка.
Против: В теннисе часто подворачивается носок. Здесь он ничем не защищен!

Extreme Pro Staff 300 (WILSON) — $95

Теннисные кроссовки для опытных любителей. Подошва из литого цельного элемента EVA как всегда прочна. Сцепление с поверхностью — «мертвая хватка». Достойная защита носка. Пятка бодро пружинит.

За: Двухуровневая шнуровка плотно держит ступню в объятиях.
Против: Подошва жестковата.

EQT Katmai (ADIDAS) — $124

Функциональная обувь для ходьбы и бега по пересеченной местности. Анатомическая колодка по концепции «Feet You Wear». Верх из натурального нубука. Внутри — материал с бактерицидной обработкой. Носок усилен резиновым элементом. Крепкая подметка из карбоновой резины. С герметичным языком не страшно переходить вброд глубокие лужи. Термоизолирующий слой спасет от холода.

За: Подметка с развитым протектором гарантирует проходимость танка.
Против: Круглые и гладкие шнурки норовят развязаться в самый неподходящий момент.

Conga MS (RAICHLE) — $70

Износостойкость — 4-5 лет. Вентилируемость в норме. Внутренняя мягкая сетка не натирает ногу. Жесткая шнуровка по всей длине. Высокая щиколотка спасет голеностоп от вывиха. Специальная пропитка нубука защитит обувь от промокания.

За: Неровные поверхности — не помеха для долгого путешествия.
Против: Тяжеловаты для прогулок по городу.

РуНет: просто скажи «Да»!

Фото:Benelux Press

Автор: **Сергей Кузнецов**

Если ты не в ладах с английским, то еще пару лет назад в Интернете делать тебе было практически нечего. То есть можно, конечно, поглазеть на красивые картинки. Видит око, да зуб, как говорится, неймет. За последние два года, однако, многое изменилось: возник русский Интернет, а вместе с ним — огромное количество полезной информации для мужчин всех вкусов и возрастов. На чистом русском языке.

Юмор

Однажды кто-то сказал, что «юмор — это русский секс», имея в виду, что юмористические сайты пользуются в РуНете (т.е. в русском Интернете) такой же популярностью, как эротические во всем остальном мире. Это, конечно, легко объяснимо — какой смысл искать красоток в русской части Паутины, когда их и так полно на **www.playboy.com**? Вероятно поэтому долгое время одним из самых популярных русских сайтов была страничка под названием «Анекдоты от Димы Вернера» (**www.anekdot.ru**). Ее и сейчас ежедневно читают несколько тысяч человек. Поначалу это было просто ежедневно обновляемое собрание анекдотов, однако постепенно сайт оброс многочисленными приложениями, списком ссылок на другие сборники анекдотов. Появилась система голосования, позволяющая читателям определять лучший анекдот дня, недели и месяца.

Секс

Времена меняются — и сегодня в РуНете секс постепенно теснит юмор. С развитием русской Паутины и в ней стали появляться сексуальные сайты. Чисто русскими эротичес-

кими ресурсами сети можно считать тексты — от порнографических «Каникул в Калифорнии» до стихов, приписываемых Есенину (**www.kulichki.com/~tiger/**). Есть и специфически сетевая игрушка: программка, которая каждый день выбирает из базы данных произвольную сексуальную позу и предлагает ее читателю (**www.kulichki.rambler.ru/cgi-bin/cgiwrap/tiger/poses.cgi**). Ее создатель честно предупреждает, что вряд ли опытный мужчина найдет там что-то принципиально новое, но в любом случае — идея забавная.

Словарик

Интернет — это сеть, связывающая миллионы компьютеров во всем мире. Благодаря этой сети ты можешь скачать себе какой-нибудь файл, хранящийся на жестком диске компьютера, который находится, например, в Америке.

World Wide Web (WWW), или просто **Паутина,** — основная часть Интернета. Часто слова «Интернет» и «Паутина» употребляют как синонимы, что не совсем верно. Например, электронная почта — часть Интернета, но не часть Паутины.

Компьютеры общаются друг с другом при помощи **модема**. Модем представляет собой небольшой ящик, который преобразует хранящуюся в компьютере информацию так, чтобы ее можно было передать на другой компьютер по телефонному кабелю.

Вся информация, которую ты можешь получить в Интернете, находится на так называемых **сайтах сети**. На самом деле это просто названия файлов, хранящихся на чьем-то жестком диске.

Чтобы получить доступ к нужной тебе информации, ты должен связаться с **провайдером** сети. Провайдер — это компания, компьютер которой подключен к Паутине. Это компьютер-посредник (он называется сервером), через который ты связываешься с другими компьютерами.

Браузер, он же «бродилка», — программа, используемая для путешествия по сети. Наиболее популярны «бродилки» фирм Netscape (Navigator и Communicator) и Microsoft (Explorer).

Чтобы найти информацию по любому интересующему тебя вопросу, ты можешь воспользоваться «искалками». Так называются в народе поисковые программы. Для англоязычного поиска чаще всего пользуются **Yahoo! (www.yahoo.com)** и **Alta Vista (www.altavista.digital.com)**, а для РуНета лучше использовать **Рамблер (www.rambler.ru)**, модифицированную **Альта Висту (www.comptek.ru/alta.html)** или **Яndrex (yandex.ru)**.

Здоровье

Говорят, что долго сидеть за компьютером вредно. Может быть, это и так — но зато в сети можно найти много такого, что позволит тебе здоровье поправить. Впрочем, если ты не считаешь себя больным, для здоровых в РуНете есть отличный сайт «Все лечиться хочут», расположенный по труднопроизносимому адресу **www.rvh.khv.ru**. Несмотря на ерническое название, на сайте можно найти много всего полезного: от справочника по лекарственным растениям Дальнего Востока до рекомендаций по профилактике атеросклероза. Самый подробный раздел посвящен вопросам контрацепции и беременности. Ну что ж, женщины обычно узнают об этом сами, а мужчинам полезно прочитать в подробностях, что будет происходить с их подругами в течение девяти месяцев, случись что. А пока ничего не случилось, можно почитать словарь крылатых латинских фраз и медицинские анекдоты.

Спорт

Если раньше в русской сети тусовались только компьютерные мальчики, последний раз занимавшиеся спортом в школе на уроках физкультуры, то сегодня все изменилось. В РуНете появляется все больше спортивных людей, приверженных здоровому образу жизни. Но проклятое прошлое еще дает о себе знать: русскоязычных спортивных сайтов пока еще не очень много. Наиболее привлекательно выглядит петербуржский сервер «Спорт-сити» (**www.sport.spb.ru**). Там можно найти не только спортивный календарь международных и всероссийских соревнований, но и еженедельный информационный бюллетень. И, главное, в специальном разделе приведены ссылки на другие спортивные сайты — уже не только питерские. Впрочем, если ты хочешь найти сайт, посвященный какому-нибудь конкретному виду спорта, — лучше обратиться к Russian Sport Page (**www.halyava.ru/sport**), где собраны ссылки на сайты по самым разным видам спорта.

Разумеется, трудно за один раз обозреть все достопримечательности РуНета: ведь мы еще ничего не сказали о виртуальных турагентствах, агентствах по операциям с недвижимостью, халявных играх и бесплатных компьютерных программах. И, наконец, о главном.

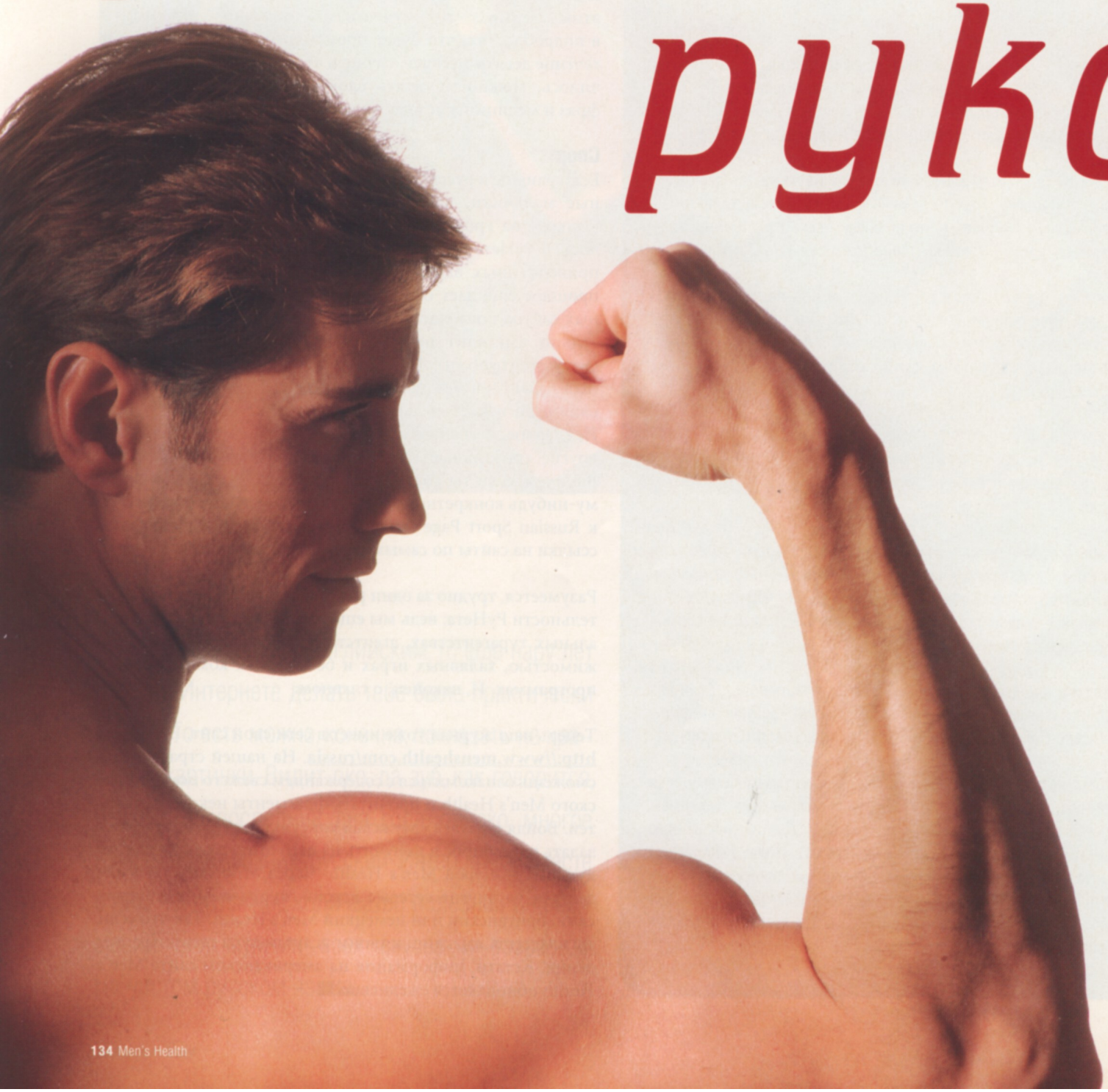
Теперь наш журнал тоже имеет в сети свой сайт. Его адрес: **http://www.menshealth.com/russia**. На нашей странице ты сможешь ознакомиться с содержанием свежего номера русского Men's Health и прочитать фрагменты некоторых статей. Войдя в раздел «Мужская консультация», ты сможешь задать нам вопрос и получить на него ответ в одном из следующих номеров Men's Health. Через этот сайт ты выйдешь и на другие сетевые версии журнала — американский, британский или немецкий Men's Health. Так что если ты владеешь языками, к твоим услугам куча полезных сведений. Кстати, информация на американском сайте Men's Health обновляется ежедневно. MH

Даже если на работе ты не ворочаешь мешки с песком и обычно ничего тяжелее авторучки и чашки кофе не поднимаешь — тебе нужны сильные руки. Внушительные бицепсы — важнейшая часть хрестоматийного имиджа мужественного парня. Хочется нам того или нет, но именно по объему твоих бицепсов многие впечатлительные особы женского пола судят о том, способен ли ты всю жизнь носить их на руках.

Подкачать мышцы рук можно и без ежедневных походов в спортивный зал. Специальные «изолирующие упражнения» ты преспокойно можешь делать и дома.

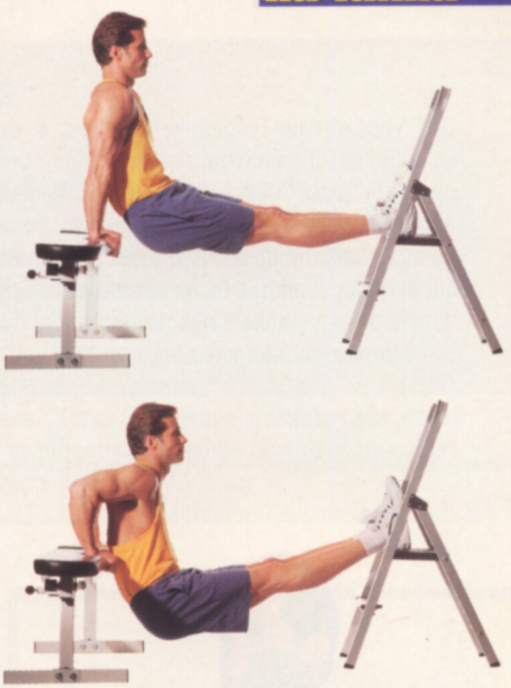
Так что закатывай рукава и — вперед!

домашнее руко

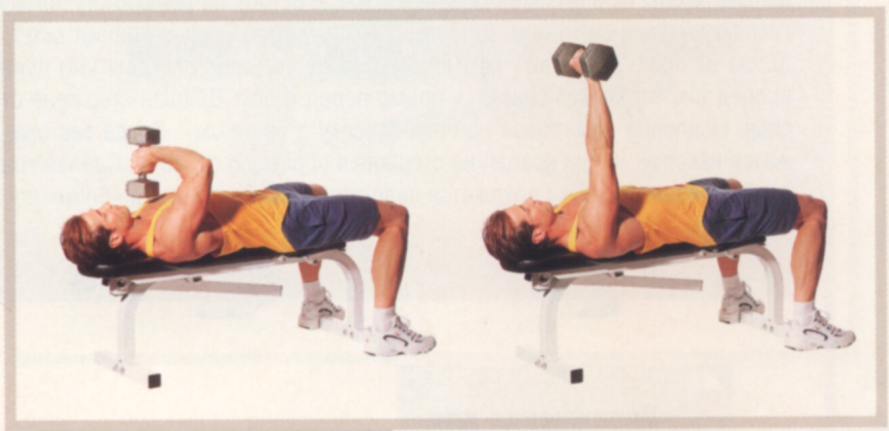


Отжимание с упором сзади

Это прекрасная разминка трехглавой мышцы перед выполнением двух последующих упражнений. Помимо скамьи тебе потребуется гимнастическая лестница (или стул) примерно той же высоты. Установи стул на расстоянии около метра от края скамьи. Упрись в скамью руками — ладони смотрят вниз, пальцы обхватывают край скамьи, а ступни положи на стул. Следи за тем, чтобы при выполнении упражнения ягодицы не задевали край скамьи, а руки, находясь рядом, не соприкасались друг с другом. Медленно опускай корпус, пока рука в локте не согнется под прямым углом. Затем вернись в исходное положение. Сделай 3 подхода по 20 упражнений в каждом. Можно усложнить упражнение, положив на живот дополнительный вес.



делие



Французский жим одной рукой сидя

Возьми в руку гантель и сядь на скамью. Вынеси гантель за голову так, чтобы ладонь держащей ее руки была обращена к затылку. Локоть отведен в сторону. Стараясь не двигать плечом, поднимай гантель до тех пор, пока рука полностью не распрямится. Затем опусти гантель в исходное положение. Продолжай упражнение, пока не выдохнешься. Выполни несколько дополнительных повторов, помогая свободной рукой, а затем смени руку.

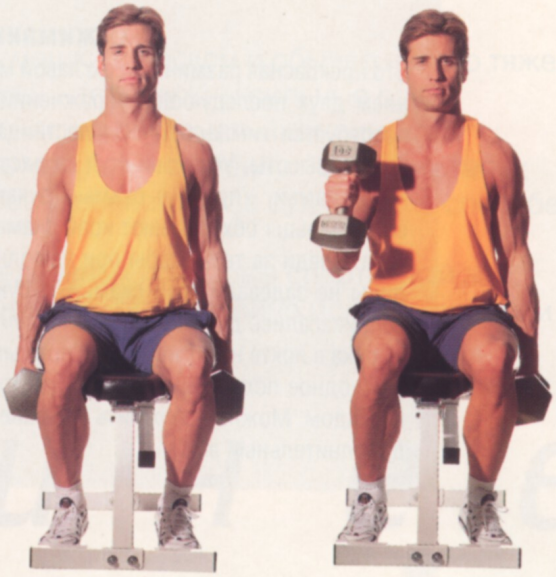
Французский жим одной рукой лежа

Возьми в руку гантель и ляг спиной на скамью. Согни локоть и поднеси гантель к центру груди, при этом ладонь должна быть обращена к ступням. Не двигая плечом, распрями локоть. Следи, чтобы рука от плеча до локтя оставалась неподвижной. Опусти гантель в исходное положение. Повторяй упражнение, пока не устанешь, а затем смени руку.

Фото: Tom Haynes

Сгибание рук сидя

Это упражнение укрепляет бицепс и брахиалис — большую мышцу, которая находится прямо под бицепсом. Возьми гантели в обе руки и сядь на скамью. Руки свободно опущены. Не прогибая спины и не поворачивая запястье, подними правую руку с гантелью к правому бицепсу. Следи за тем, чтобы при сгибании руки запястье было напряжено. Опусти гантель и поднеси левую руку с весом к левому бицепсу. Выполни три подхода по 8–12 упражнений в каждом.

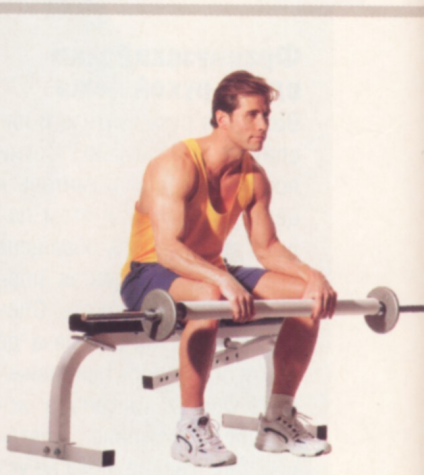


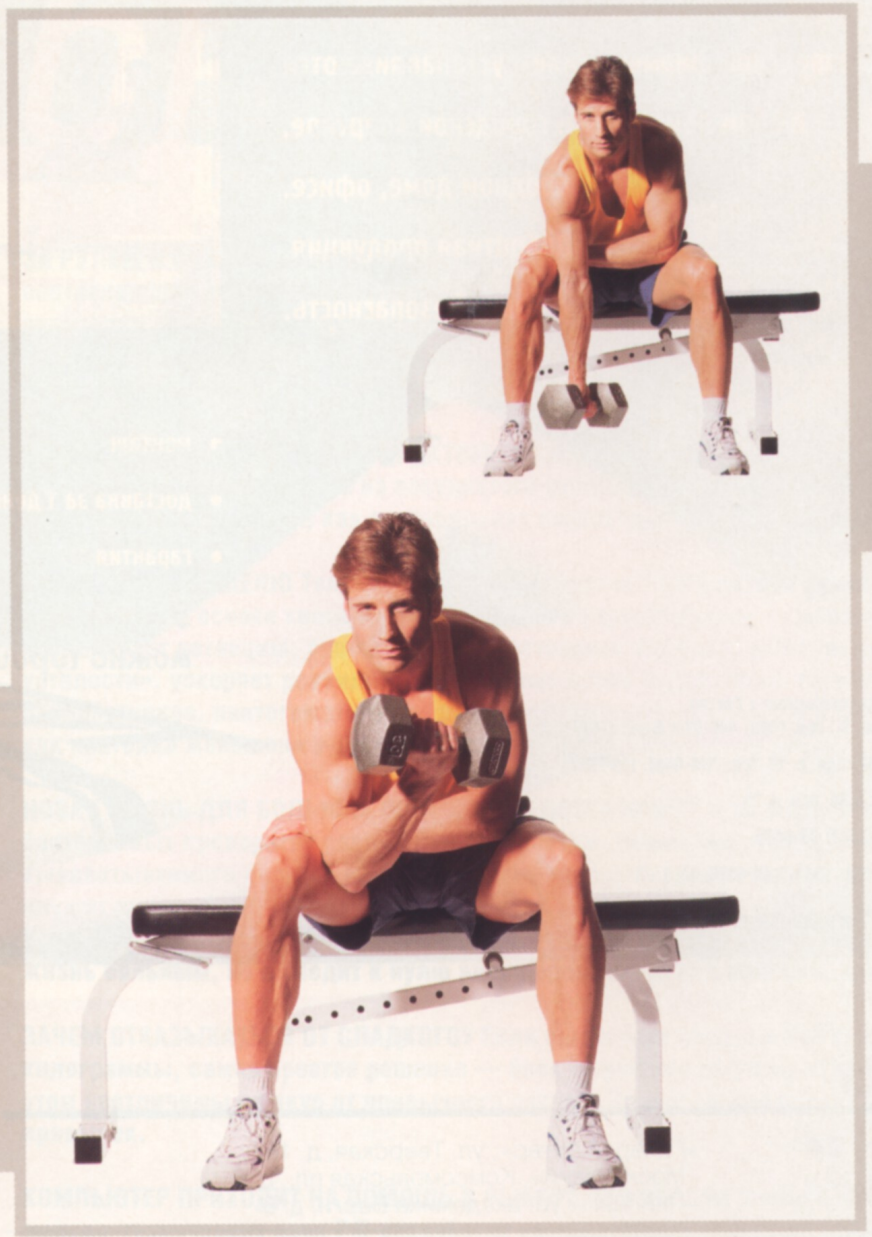
Упражнение для мышц предплечий и запястий

Возьми кусок бечевки длиной 1,5–2 м и привяжи его одним концом к снятому с штанги «блину», а другим — к середине деревянного или металлического стержня длиной 30–35 см. Возьми стержень обеими руками так, чтобы ладони были обращены вниз. Встань на первую ступеньку гимнастической лестницы (подойдет и табуретка) на расстоянии около 30 см от пола. Расставив ноги примерно на ширину плеч, вытяни руки вперед так, чтобы вес оказался прямо перед тобой. Вращая стержень от себя, медленно наматывай на него бечевку с «блином». Когда вес окажется наверху, начни вращение стержня в обратную сторону. Сделай три повтора. Если нагрузка покажется недостаточной — привяжи «блин» поувесистей.

Упражнение для сгибающих мышц запястий

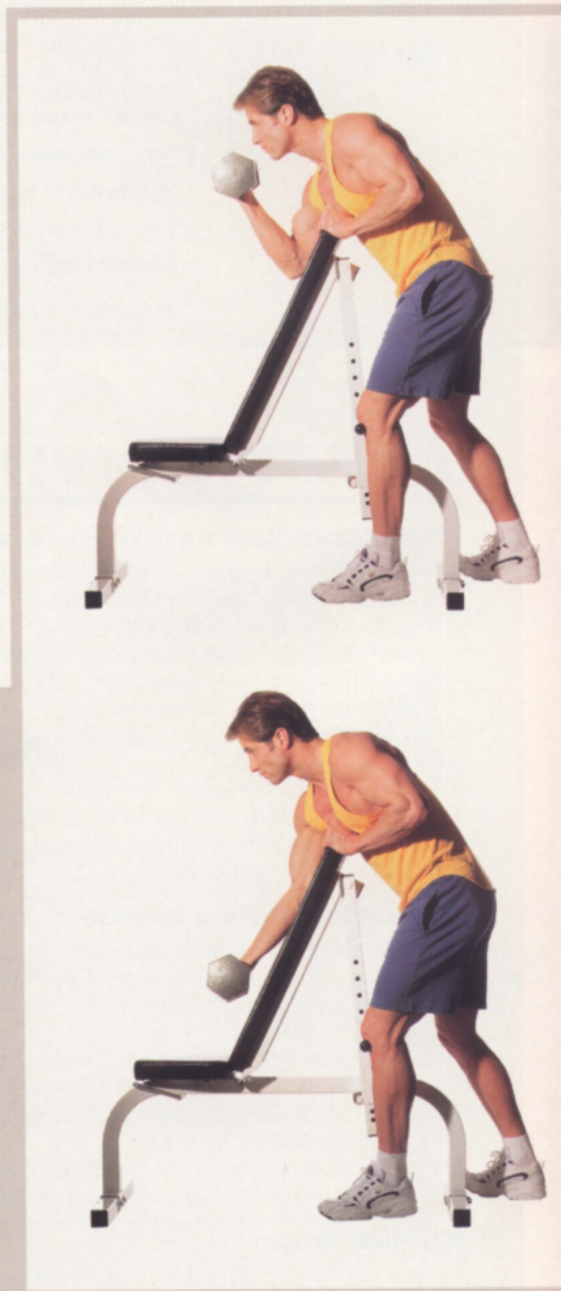
Тебе потребуется штанга с утолщенным грифом. Возьми ее так, чтобы ладони были обращены вниз (прямой хват) и сядь на скамью. Ноги немного шире плеч, а предплечья лежат на бедрах. Запястья находятся на коленях, кисти свободно опущены. Не отрывая предплечий от ног, движением кистей подними штангу. Перед тем как опускать вес, ненадолго задержи его. Выполни 12–15 подъемов с прямым хватом и столько же с обратным (ладони – вверх).

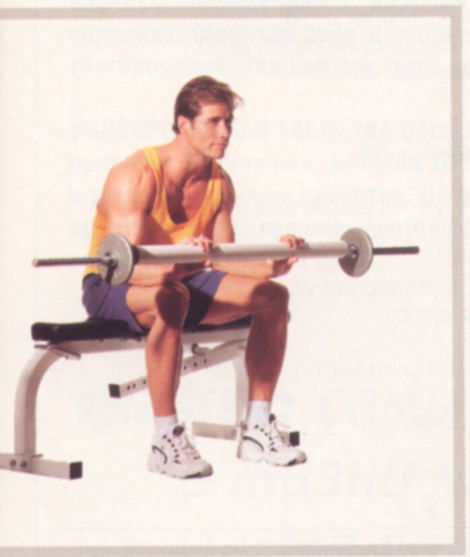




Сгибание рук с упором на бедро

Возьми гантель в правую руку и сядь на край скамьи. Ступни расставлены чуть шире плеч. Слегка наклонись вперед и положи ладонь левой руки на правое бедро. Прижми правый локоть к левому запястью. Сгибая правую руку, поднимай гантель к плечу, а затем медленно возвращай в исходное положение. Когда устанешь, помоги себе левой рукой и выполни упражнение еще несколько раз. После этого смени руку.





Упражнение для бицепсов на скамье Скотта

Отрегулируй наклон скамьи так, чтобы угол между ее поверхностью и полом составлял 70 градусов. Возьми гантель в правую руку и встань лицом к приподнятой части скамьи. Левую ступню выстави немного вперед. Положи предплечье правой руки на скамью, ладонь обращена вверх. Прогнув спину и крепко прижав правый локоть к скамье, подними гантель к плечу. Выполни максимальное число повторов, а затем добавь еще парочку, помогая свободной левой. Теперь возьми гантель в левую руку — и повтори все сначала.

бюллетень

ЗА РУЛЕМ В ОЧКАХ Согласно современным исследованиям, главный виновник напряжения глаз — синяя составляющая видимого спектра. Причем в пасмурную погоду она наиболее интенсивна. Облегчить жизнь водителям, для которых проблема утомляемости глаз жизненно важна, помогут специальные очки. Благодаря желтым светофильтрам они отрезают ультрафиолет и сине-голубую часть спектра, повышая контрастность и видимость при вождении автомобиля в сумерках и в тумане.

НОВЫЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С ИНФАРКТОМ Голландской компанией Эксел разработана уникальная система для быстрого удаления тромбов из сосудистого русла. Это открывает новые возможности для борьбы с такими тяжелыми состояниями, как нестабильная стенокардия, инфаркт миокарда и тромбоэмболический синдром.

НА СМЕНУ ЖЕНЬШЕНЮ Томским НИИ фармакологии РАМН создан уникальный препарат-биокорректор. Он разработан на основе консервированной крови горных оленей — маралов и регулирует работу иммунной системы, увеличивает потенцию, способствует кроветворной функции, выводит организм из состояния «хронической усталости», ускоряет реабилитацию больных после перенесения хирургических операций. По мнению разработчиков, пантогематоген по своей адаптогенной активности превосходит такие растительные препараты, как настойка женьшеня и экстракт элеутерококка.

НОВАЯ ЖИЗНЬ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ Московским предприятием по производству бактерийных препаратов разработан Эритростим. Новый препарат является аналогом гормона эритропоэтина, вырабатываемого почками человека и отвечающего за образование красной крови. Недостаток этого гормона служит причиной возникновения тяжелых анемий, особенно, у больных, страдающих почечной недостаточностью. Испытания показали, что новое лекарство является альтернативой переливания крови и не только продлевает жизнь больным, но и сводит к нулю риск передачи таких инфекций, как СПИД, гепатит В и С.

ЗАЧЕМ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СЛАДКОГО? Если вы любите сладкий чай или кофе, но не хотите набирать лишние килограммы, самое простое решение — бескалорийные подсластители. Последние разработки типа «Цюкли» при этом неотличимы на вкус от привычного сахара. Это позволяет избавиться от лишних килограммов, не меняя привычек.

КОМПЬЮТЕР ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ В ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ Фирмой «Нейрософт» (г. Иваново) при Академии медико-технических наук РФ разработан компьютерный комплекс «НС-ПсихоТест» для проведения психофизиологического тестирования. По мнению разработчиков, новый прибор будет использоваться не только в научных исследованиях, но и для профориентации и определения пригодности для работ в определенных условиях. Мировая практика показала высокую надежность прогнозов, сделанных на основе компьютерного тестирования, так как при этом исключается субъективный подход к оценке результатов.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ТАБЛЕТКА Общеизвестно, что самый покупаемый (и, соответственно, самый применяемый) препарат — аспирин. Больше 100 лет он используется для облегчения симптомов простуды. Но у «ветерана» есть и другие полезные свойства. Он предотвращает образование тромбов, которые являются непосредственной причиной таких грозных состояний, как инфаркт, инсульт и т.д. Причем для достижения эффекта необходимо всего 1/4 таблетки в день.

факт: *самый стрессовый момент в жизни мужчины — женитьба. На втором месте — публичное выступление.*

бюллетень

КОМПЬЮТЕР И ОЧКИ Последние исследования развенчивают миф о том, что длительная работа за компьютером приводит к потере зрения. Согласно данным Американской Оптиметрической Ассоциации, проводя много времени за дисплеем, вы рискуете заработать только временную усталость глаз, но не близорукость. Конечно, работающие за компьютером страдают от головной боли и покраснения глаз чаще, чем те, кто занят «бумажной» работой, однако компьютер не оказывает отрицательного влияния на ваше зрение.

НЕ ГОВОРИ ГАИШНИКУ, ЧТО НЕ ВЫСПАЛСЯ Если вы мучаетесь от бессонницы, то можете быть более опасны на дороге, чем пьяный водитель! Исследователи изучали время реакции водителей, которые страдали нарушениями сна, сопровождавшимися сонливостью днем, и пьяных водителей. Первая группа показала намного худшие результаты. Поэтому, если у вас бессонница или вы не чувствуете себя отдохнувшим после сна, обратитесь к врачу. Только пусть вас кто-нибудь к нему отвезет.

ЙОГУРТ ТЕБЕ ПОМОЖЕТ Всякий раз, когда врач прописывает вам антибиотики, прежде чем зайти в аптеку, запаситесь йогуртами. Дело в том, что антибиотики, помимо болезнетворных микроорганизмов, убивают и микрофлору кишечника, без которой невозможно нормальное переваривание пищи. Поэтому каждый раз после приема антибиотиков приходится заново «заселять» кишечник необходимыми бактериями. Сделать это проще всего с помощью так называемых «живых» йогуртов (см.маркировку на этикетке), которые содержат оптимальное количество этих бактерий.

НОВОЕ СЛОВО В ТЕРАПИИ СПИДА Закончены клинические испытания нового препарата, применяемого для терапии СПИДа и сопутствующих заболеваний. По мнению разработчиков (фармацевтической компании «Ассоциация АЗТ»), новый препарат в 6 раз менее токсичен, чем его предшественники, что позволяет использовать его даже при лечении инфицированных детей.

РЕГУЛЯТОР ИММУНИТЕТА Успешно доведен до лекарственной формы новый иммуномодулятор, открытый в Институте биоорганической химии им. М.М. Шемякина и Ю.А. Овчинникова (РАМН). Препарат под названием «Ликопид» обладает уникальными свойствами. Он не только повышает ослабленный иммунитет, но может и сглаживать последствия неадекватно сильного иммунного ответа, действуя как «регулятор».

ТЕЛЕФОНОМ ПО СЕРДЦУ «Сотовые телефоны опасны для людей с кардиостимуляторами», — к такому неутешительному выводу пришли исследователи из клиники Майо (штат Миннесота). Электрические сигналы от телефона мешают работе жизненно важного прибора. Поэтому при посещении пациента кардиологического отделения — не забудьте отключить телефон.

ЕЩЕ ОДИН ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ По наблюдению врачей ON-Clinic (г. Москва), каждый пятый мужчина в России страдает нарушениями потенции, а в среднем в мире — каждый восьмой. В ряду причин неутешительной статистики на первом месте стоят злоупотребление алкоголем, однообразное питание, плохие экологические условия.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТИКА Вам, наверное, знакомо подергивание век, которое часто сопровождает стресс. На помощь людям, для которых эта проблема стала постоянной, пришел... ботулинический токсин. Если в больших дозах он вызывает такое грозное заболевание, как ботулизм, то в малых ослабляет и парализует только те мышцы, в которые вводится. Офтальмологи, применяющие токсин для лечения блефароспазма, отметили неожиданный побочный эффект препарата — он полностью разглаживает мимические морщины. И теперь за использование токсина ботулизма активно взялись косметологи.

факт: *каждая седьмая женщина хотела бы родиться мужчиной*

Чего
недостает
идеальной
форме?

Дженерал Гольф

31 мая 1998 года в Le Meridien Moscow Country Club пройдут соревнования по гольфу на Кубок Президента России. Спонсором этого престижного ежегодного спортивного события, проводящегося под патронажем Бориса Ельцина, на сей раз станет компания «Дженерал Моторс». Она продолжит благотворительные традиции Кубка взносом в размере 25 тысяч долларов в детский фонд «Улыбка», средства которого используются на лечение детей с «заячьей губой» и врожденными дефектами неба.

Дополнительную информацию о событии можно получить по телефону: 926-5911.

Поле. Русское поле для гольфа.

Женский забег Nike

Фото: ФОТОбанк

Твою подругу пора приобщить к здоровому образу жизни! Приводи ее 16 мая к Центральному Дому Художника, где в 12.00 стартует женский пятикилометровый забег Nike Women's Classics, маршрут которого пройдет по живописной набережной Москвы-реки и Крымскому валу. Цель забега — не спортивные достижения, а удовольствие. Участниц ждут встречи с популярными артистами, новые знакомства и впечатления. Для всех, кто придет к финишу, предусмотрена награда от компании Nike, а первые десять девушек получат бесплатный билет на фестиваль Cosmopolitan, майку Cosmo и фотопортрет в сентябрьском номере этого журнала!

Регистрация начинается в 10.00 у ЦДХ.

Телефон для справок: 280-8003.

Молочный марафон

Редакция журнала «Men's Health» совместно с компаниями Wimm-Bill-Dann и Nike подготовила для своих читателей совершенно особенное мероприятие! 30 мая на ВДНХ мы проводим наш, мужской, кросс на дистанции 3 и 5 км под девизом «Вкус здоровой жизни». Победители и первые две тысячи участников получат замечательные подарки! После кросса предусмотрена развлекательная программа с множеством сюрпризов. Кроме того, читатели и создатели самого здорового журнала наконец-то смогут посмотреть друг другу в глаза, поговорить по душам и вместе выпить... молока!

Регистрация — в 10.00, начало кросса — в 12.00. С собой приводите болельщиков и особенно болельщиц.

Заявки на участие в кроссе принимает по телефону: 232-1750 очаровательная Аврора.

Новые спутники Планеты Фитнесс

Поклонников спортивно-оздоровительного клуба «Планета Фитнесс» теперь ждут в комплексе «Золотые Ключи» на ул. Минской, д.1 (два бассейна! аква-аэробика!) и в Сокольниках (ул. Короленко, д. 8/1) — помимо тренажерных залов, турецких бань, салона красоты, солярия, выполненных в потрясающем стиле, здесь организован детский клуб.

Тел.: 203-1999/723-7309.

Zegna приехал!

В новый бутик Ermenegildo Zegna поступила весенне-летняя коллекция мужской одежды. В ней представлены все самые современные тенденции сезона. Выбор огромный: от классических летних костюмов из тончайших «прохладных» кашемировых пряж и мериносовой шерсти до мягких льняных и шелковых рубашек в «деревенском» стиле, от трикотажных жакетов, пуловеров и кардиганов до разнообразной спортивной одежды из оригинальных материалов фирмы. И, конечно, линия аксессуаров — галстуки, ремни, шелковые и хлопковые платки — носовые и шейные.

Адрес бутика Ermenegildo Zegna: Кутузовский пр-т, д. 31 (Торговый дом «Москва»).

Сам синьор Эрменеджильдо Зенья

Только
безупречного
содержания

Rio Grande

Элитные
соки и нектары
из отобранных вручную
фруктов и ягод.
Пять неповторимых вкусов:
душистая садовая клубника,
медовая груша элитного сорта "Сайдер",
сочный абрикос с юга Европы,
апельсин "Валенсия" из Бразилии,
сладкое наливное яблоко.

МУЖСКАЯ консультация

правильные ответы на вопросы наших читателей

Попутная песня

Правда ли, что компакт-диск, подвешенный у ветрового стекла автомобиля, сбивает с толку радары ГАИ?

Известно, что гипнотизеры часто используют для усиления своего воздействия сверкающие предметы. Если водитель обладает такими способностями, блестящий компакт-диск может оказать ему неоценимую поддержку в беседе с инспектором ГАИ. С помощью CD «гипнотизер» может уйти от штрафов не только за превышение скорости, но и за такие серьезные нарушения, как пересечение двойной сплошной линии или проезд на красный свет светофора.

Однако все это относится только к мастерам внушения. Обычным водителям вместо компакт-диска рекомендуется подвешивать у лобового стекла купюру достоинством не менее 50 рублей новыми. Или по старинке закладывать ее в документы. Как известно, сотрудники ГАИ сами добрые, а потому очень не любят жадных. Что же касается воздействия непосредственно на милицейские радары, то, как показали многократные испытания, эти устройства гипнозу не поддаются. А потому компакт-диски им по барабану.

Мода на подвешивание CD к лобовому стеклу пришла к нам из Германии. Там превышение скорости фиксируется не только радаром, но и фотокамерой. Фотография позволяет идентифицировать личность нарушителя, и блестящий предмет, болтающийся перед физиономией водителя, частенько позволяет снимок испортить, а нарушителю уйти от ответственности. У нас фотокамеры не применяются, а потому и диски лучше использовать по назначению. А именно: ставить на них чашки с кофе, пускать солнечные зайчики и метать с балкона в летний солнечный день, да мало ли что еще.

Вельветовые страдания

Я слышал, что вельветовые джинсы нужно обязательно стирать вручную. Так ли это?

Стиральная машина, особенно, если это машина-автомат, не причинит вашим джинсам большого вреда. Обратите внимание на специальную бирку, вшитую с изнанки брюк. На ней обычно указывается режим машинной стирки и оптимальная температура воды. Другое дело, что изделия из вельвета не рекомендуется сильно выжимать. Поэтому используйте щадящий режим отжима (не более 500 оборотов в минуту). Если вам не нужно надевать джинсы завтра утром, не отжимайте их вообще — пускай высохнут сами.

Дело — труба

Из-за чего в самолете закладывает уши и как с этим бороться?

Это происходит из-за того, что давление в барабанной полости уха «не успевает» за быстрым изменением давления во внешней среде — то есть, в салоне самолета. Барабанная полость сообщается с внешним миром с помощью слуховой (евстахиевой) трубы. Именно она является «регулятором» давления. Чтобы избежать неприятных ощущений во время взлета и посадки — проще всего пососать конфету — она заставит вас постоянно сглатывать. А при глотании открывается отверстие слуховой трубы, расположенное в глотке. Воздух поступает в среднее ухо и неприятные ощущения исчезают.

Удар по печени

Я веду активный образ жизни и часто переживаю стрессы. Придя домой, люблю выпить бокал вина или рюмку водки, причем делаю это почти каждый день, но никогда не напиваюсь. Приятель сказал мне, что так я могу заработать цирроз печени. Правда ли это?

Алкоголь — универсальный психотропный препарат. Именно поэтому пьют и «с горя», и «на радостях». Для снятия стресса бокал вина за ужином не повредит. Кроме того, хорошее вино понижает уровень холестерина в крови. Но, как известно, любое вещество может быть и лекарством, и ядом — все зависит от дозировки. Врачи давно подсчитали, что ежедневное употребление 150 г водки (80 г в пересчете на чистый алкоголь), примерно через 5 лет может привести к циррозу. Но нужно учитывать, что индивидуальная переносимость алкоголя очень разная. По данным наркологов, цирроз может развиться даже при суточной дозе 50 г. Несколько настораживает, что вы пьете каждый день. Может быть — это начало алкогольной зависимости?

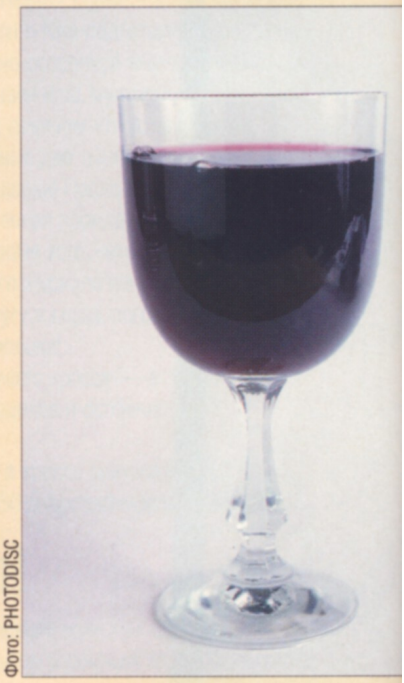


Фото: PHOTODISC

Ботинки второй свежести

Я начал пользоваться дезодорантом для ног. Теперь ноги сами по себе не пахнут — но обувь сохранила запах. Как быть?

Вот несколько общих рекомендаций, как устранить неприятный запах от обуви:

— если ноги сильно потеют, купите дезодорант, который не только избавляет от запаха, но и уменьшает потоотделение;

— перед тем как убрать обувь в шкаф, дайте ей проветриться;

— обувной шкаф из дерева прекрасно впитывает запахи и через некоторое время начинает «благоухать» совершенно самостоятельно, замените его на металлический;
— измельчите несколько таблеток активированного угля, полученный порошок пересыпьте в марлевый мешочек и положите в обувной шкаф. Это нехитрое приспособление прекрасно абсорбирует запахи. Не забывайте время от времени заменять ваш импровизированный «освежитель воздуха» на новый;
— попробуйте специальный дезодорант для обуви, который не только удаляет запахи, но и уничтожает грибки и бактерии, живущие в наших ботинках.

Быстро и небольно

Как удалить жировики под глазами?

По-научному это называется «халазион». Причина возникновения жировиков — закупорка выводных протоков мейбомиевых желез хряща век или протоков сальных желез кожи. Вот что говорит по этому поводу И.С. Воздвиженский, заведующий отделением пластической хирургии и лазерной онкологии больницы им. Н.А. Семашко: «Какова бы ни была причина — решений всего два: электрокоагуляция, либо удаление с помощью лазера. Попытки самолечения опасны — можно повредить глаз. В условиях клиники ваша проблема решается за 15 минут с применением местного или общего обезболивания. Правда, в течение 3-6 дней после операции под глазом может оставаться отек или синяк».

Крепкое рукопожатие

Недавно я нашел дома старый кистевой эспандер. Раньше считалось, что такой штукой можно здорово накачать руки. Правда ли это? Насколько эффективны эспандеры, которые сейчас у нас продаются?

Занятия с кистевым эспандером могут принести пользу, если он вам подходит. Для того, чтобы узнать годится ли для вас именно этот конкретный экземпляр, поупражняйтесь им непрерывно в течение минуты-двух. Если рука после этого не слишком устала, можете подарить его младшему брату. Конечно, по мере тренировок любой достаточно жесткий эспандер станет для вас пустой забавой. Когда это произойдет, просто купите себе новый, более мощный. MH

СУПЕРТРЕНАЖЕР, КОТОРЫЙ ТРЕНИРУЕТ САМ!

Теперь это не секрет...

Эффективная система тренировок в домашних условиях.

Представляем два наиболее достойных внимания прибора, проверенные временем:

BELLATRONIC (Англия)
ГАЛАТЕЯ (Россия)

Отличное качество, разумная цена и надежный сервис!
Гарантия — 2 года.
Рекомендован Минздравом РФ. Не наносит вреда организму.

Англичане до сих пор думают, что раскрыли тайну физподготовки агентов КГБ. Американцы утверждают, что это секрет тренировки русских спортсменов. На самом деле все просто. Небольшой прибор, имитируя импульсы нервных клеток, заставляет мышцы работать как на тренировках, только более интенсивно. Можно получить эффект «быстрых» упражнений для расщепления жира, снижения веса или эффект статической нагрузки для повышения тонуса и укрепления слабых мышц. Дайте прибору возможность потренировать Ваши мышцы и результат будет виден через 3-4 недели. (30 минут в день заменят Вам 3 часа занятий в спортзале).

дицинские консультации, индивидуальный подбор приборов, доставка по Москве: **Центр «Мидис»**:
Тел. 134-3091, 154-9312. Лицензия №7262/7263

Доставка по России наложенным платежом. Заказы по тел.: (095) 928-1294 или по адресу: 125195, Москва, а/я 42, «АиФ»

В Москве: Фонд «Физкультура и здоровье», 928-9186; Спорт. центр «Атлетик», г. Долгопрудный, 576-2177; «Электрон», Солнцево, 732-9996; «Медтехника-1», 192-1511; «Медтехника-5», 958-2317; «Москва-Турист», 144-6737; «Галс-Сервис», ВВЦ, пав. 30, 181-9889; ТД «Северная Европа», Строгино, 190-0078; ТД «Медицина для Вас», 465-7245; «Мосмедторг», 135-6014; «Корал-Эст», 287-8437; Дом Русской Косметики, 939-8873; «Детский мир», 393-5509. В городах России: г. Краснодар, 36-10-14; г. Екатеренбург, 56-97-78; г. Тольятти, 26-13-60; г. Калининград, 43-30-09; г. Благовещенск, 42-16-42; г. Кемерово, 232-1393; г. Челябинск, 53-69-00.

Очки в твою пользу

Иван Демидов: светлые мысли о темных очках и жизни

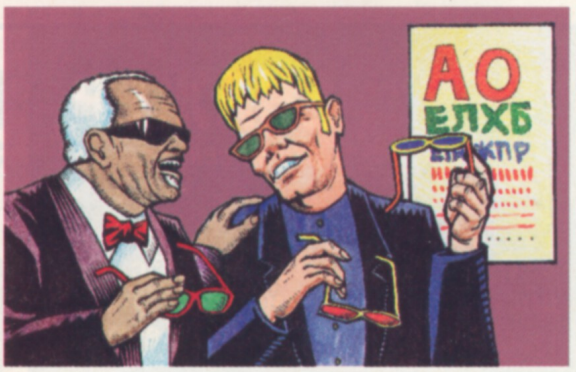
Глаза. Казалось бы, такой же, как и остальные, орган человеческого тела. Ничем не хуже и не лучше, чем пещеристое тело или, скажем, предстательная железа. Но почему-то именно глазам, а не двенадцатиперстной кишке русскоязычная культура приписывает особые функции. В глаза можно плюнуть («...все божья роса»), по глазам «все видно», и именно их «правда режет». Ими можно: глазеть, пялиться, зырить, осматривать, прищуриваться, приглядываться, пожирать, сглазить...

Расположенная на передней части черепной коробки открытая часть головного мозга (по определению великого окулиста) заслуживает самого пристального внимания: по утрам глаза полагается протирать, ими все время надо моргать, а в щекотливой ситуации — опускать долу. Некоторые люди очень бережно относятся к своим глазам, а потому не только в солнечный день, но и вообще никогда не снимают темных очков. Среди них — Иван Демидов, который любезно согласился дать несколько советов тем, кто только собирается вплотную заняться защитой глаз от воздействия различных вредоносных факторов окружающей среды и социума.

фото из личного архива И. Демидова

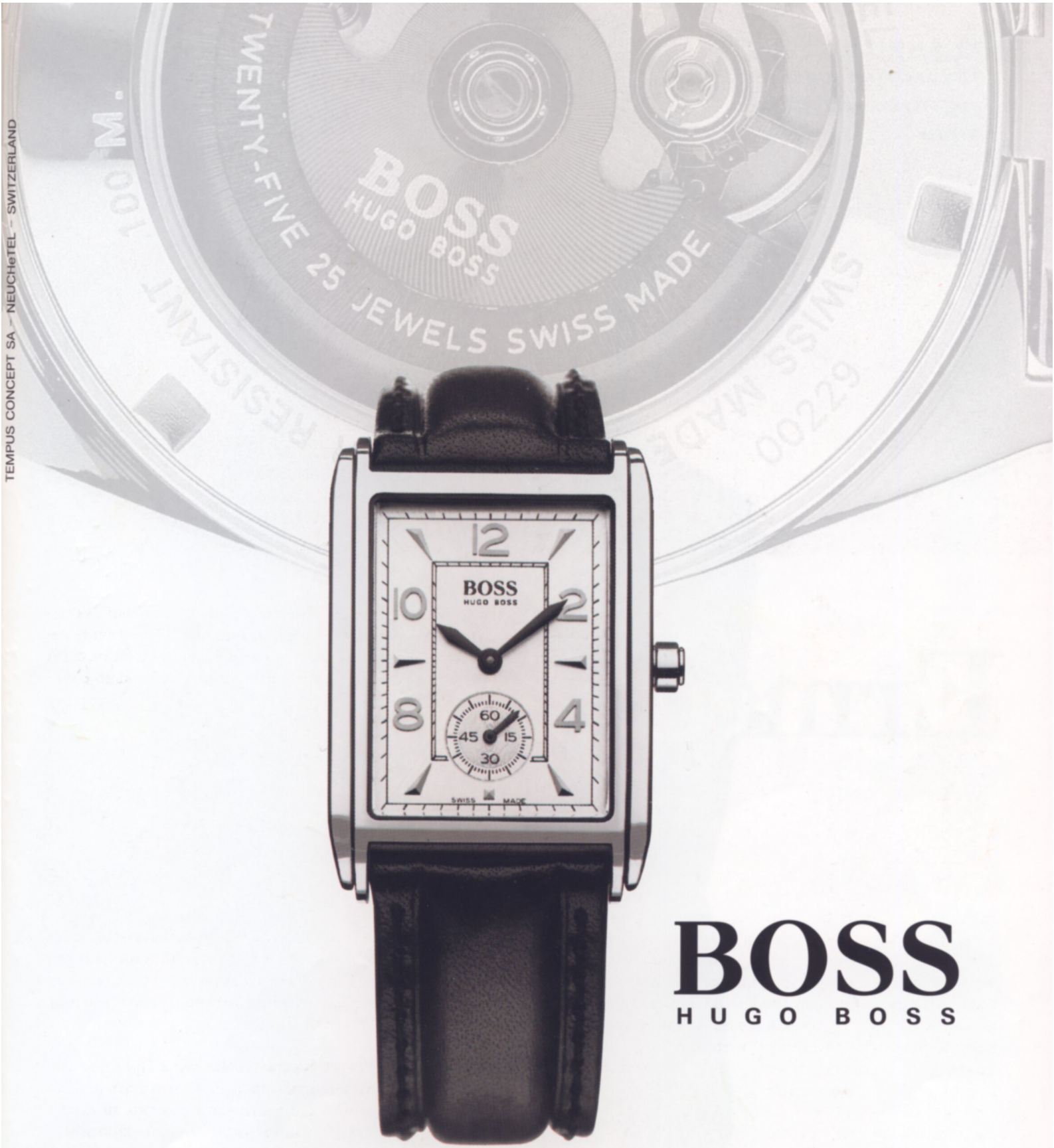
Не позволяйте людям заглядывать вам в глаза Я точно знаю, какие цели преследуют все эти заглядывальщики: одни хотят знать мое отношение к тому или иному событию, другие думают, что так они смогут все про меня понять, третьи нахально пытаются удостовериться в правдивости моих слов. Я никогда не вру. Почти. Но эти бесконечные вторжения в мой внутренний мир сильно нервируют. Кроме того, с помощью темных очков гораздо приятнее высматривать бревно в чужом глазу, сквозь них удобно разглядывать неприступных девушек. Надев темные очки, всегда можно сделать вид, что просто не заметил человека, с которым не хочется здороваться. Никто не может понять, куда ты смотришь, а потому все думают, что ты видишь все. И еще темные очки великолепно защищают от солнца.

Прекрасный способ подчеркнуть свою индивидуальность Барри Зонненфельд позвонил мне перед съемками «Men In Black» и спросил: «Ivan, how сделать so, чтобы мои men in black были absolutely индивидуальны?» «Темные очки!» — ответил ему я и не ошибся. Представьте себе, как выглядели бы бесстрашные борцы с космическим тараканом в черных касках, которые первоначально собирался надеть на них этот великий режиссер? Однажды я совершенно случайно затронул очковую тему в разговоре с Рэем Чарльзом, и он не моргнув глазом подтвердил мою правоту: «Если у тебя есть Настоящие Темные Очки, о карьере можно не беспокоиться. Надень их, и все будет OK».



Как выбирать темные очки Проверьте — хорошо ли они защищают от змей, плюющих ядом в глаза? Не видно ли сквозь стекла ваших глаз (просто спросите у продавца: «Куда я сейчас смотрю?»)? Старайтесь выбирать очки с самыми блестящими стеклами (женщины любят блестящее) и в самой крепкой оправе (не сломаются в кармане). Прежде чем купить приглянувшуюся пару, обязательно посмотритесь в зеркало и внимательно выслушайте мнение своей девушки (они знают толк в темных очках, это проверено). MH

иллюстрации: Борис Спиридонов



TEMPUS CONCEPT SA – NEUCHeTEL – SWITZERLAND

BOSS
HUGO BOSS

OSTWIND-GRUPPE – эксклюзивный дистрибьютор. Представительство в Москве: ул. Лесная, 45а, стр. 10 тел.: (095) 973-2535 факс: (095) 973-2316

МОСКВА: «HUGO BOSS» ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, тел. (095) 250-3323 ■ «HUGO BOSS» ул. Старый Арбат, 15/43, тел. (095) 913-6978
Магазин «007» Смоленская пл., 2/54, тел. (095) 241-3022 ■ Гостиница «Москва» «HUGO BOSS» ул. Охотный ряд, 2, тел. (095) 292-2059
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: «HUGO BOSS» Вознесенский просп., 46, тел. (812) 310-3938
ЕКАТЕРИНБУРГ: Центральный универмаг Пассаж ул. Вайнера, 9, тел. (3432) 51-1357 ■ «HUGO BOSS» ул. 8 Марта, 8б, тел. (3432) 51-7130
АЛМАТЫ: «HUGO BOSS» ул. Гоголя, 75, тел. (3272) 33-5269 **ДНЕПРОПЕТРОВСК:** «Гранд-отель Украина» «HUGO BOSS» ул. Короленко, 2, тел. (0562) 34-2084

15 MILMIL 15

100% АВСТРАЛИЙСКАЯ
СВЕРХТОНКАЯ МЕРИНОСОВАЯ
ШЕРСТЬ

Ermenegildo Zegna

http://www.zegnaermenegildo.com

Кутузовский проспект, 31